

I BENEFICI SPIRITUALI E MEDICI DELLA PREGHIERA ISLAMICA

Sabrina Lei



Tawasul

Centro per la Ricerca ed il Dialogo

© Sabrina Lei, 2013

Opera protetta da copyright. Questo volume non può essere riprodotto né per intero né in parte senza il permesso dell'editore.

Prima edizione

Tawasul, Centro per la ricerca ed il dialogo

www.tawasulitaly.com

Dio ama coloro che si volgono spesso verso di Lui
e si mantengono puri e puliti.

(Il Sacro Corano 2:222)

Indice

Introduzione.....	5
Capitolo I: La preghiera islamica.....	17
La preghiera come dialogo diretto con Dio.....	17
L'uomo e il suo ambiente nella prospettiva coranica.....	19
Il significato dell'espressione ' <i>Qiyām salāt</i>	23
La preghiera nella tradizione ebraica e cristiana.....	25
La <i>Salāt</i> e la <i>Fitrah</i>	30
I tempi della <i>Salāt</i>	37
Capitolo II: La <i>Salāt</i> come cura.....	47
Capitolo III: Le abluzioni.....	59
Importanza e significato della abluzione nella preghiera islamica....	59
I benefici fisici delle abluzioni.....	62
Capitolo IV: I benefici medici della preghiera islamica.....	75
Paragrafo I: I benefici medici della preghiera islamica.....	75
Paragrafo II: La posizione della <i>Qiyām</i>	89
Paragrafo III: La recitazione del Sacro Corano.....	90
Paragrafo IV: La posizione del <i>Rukū</i>	98
Paragrafo V: La posizione del <i>Sujūd</i>	101
Paragrafo VI: La posizione della <i>Jalsa</i> ed il <i>Taslēm</i>	106
Paragrafo VII: I tempi della preghiera ed i ritmi circadiani.....	110
Capitolo V: Il significato spirituale dei movimenti della preghiera...120	
Glossario dei termini arabi.....	131
Bibliografia.....	133

Bibliografia scientifica.....	137
Sitografia.....	141

Introduzione

Per il credente, che si sottomette alla volontà divina e riconosce nel Profeta Muhammad (pbsl) l'Ultimo Messaggero inviato dall'Altissimo come Sigillo della Profezia, le cinque preghiere giornaliere costituiscono un sacro dovere verso Dio, così come è stato rivelato nel seguente versetto del Corano: "In verità, per il credente, l'orazione è un obbligo in tempi ben determinati"¹.

In un famoso *Hadīth*, riportato sia in Bukhari che in Muslim², le cinque preghiere giornaliere sono descritte come uno dei cinque pilastri dell'Islam, di cui il primo è la dichiarazione di fede in Dio e nella missione del Profeta Muhammad (pbsl).

In senso più ampio, l'Islam considera tutta la vita in ogni suo aspetto una forma di preghiera, quando il credente agisce in totale sottomissione alla volontà divina. Per questo fine, infatti, l'uomo è stato creato, secondo quanto è scritto nel seguente versetto del Sacro Corano: "E' solo perché Mi adorassero che ho creato i *jinn* e gli uomini"³.

Infatti ogni azione, per quanto mondana possa apparire, se compiuta sinceramente e cercando solo di conformarsi alla volontà divina, è considerata nell'Islam una forma di preghiera. Nutrire il povero, aiutare colui che si trova nel bisogno, lavorare per migliorare le condizioni di vita del singolo e dell'intera società possono essere considerate da questo punto di vista forme di preghiera, se compiute per cercare l'approvazione divina.

Roger du Pasquier ha osservato: "L'adorazione, il corollario dell'accettazione della fede, trova la sua espressione principale nella preghiera rituale (*Salāt*), il secondo pilastro dell'Islam. Questo è un dovere religioso indispensabile e fondamentale che costituisce l'unica liturgia dell'Islam. Uno dei fini principali delle cinque preghiere obbligatorie e di quelle volontarie, che il credente offre prima o dopo quelle obbligatorie in diverse occasioni, è quello di condurre l'uomo al ricordo di Dio anche nel mezzo delle sue occupazioni quotidiane, perché le preghiere offerte correttamente e con un'intenzione pura preservano l'uomo da atti ingiusti ed immorali"⁴.

L'espressione con cui nel Corano si fa riferimento alla preghiera è quella di *Iqāmat salāt* che, come spiegheremo nella prima parte del testo, indica qualcosa di più profondo della semplice lettura o recitazione di un testo sacro. Quest'espressione è correlata ad un altro termine chiave della tradizione islamica, ossia *Fitrah*, con cui si indica l'essenza della natura umana colta nella prospettiva della relazione che intrattiene con il Creatore, secondo quanto è stato rivelato nel seguente versetto del Sacro Corano: "In verità Io sono Allah: non c'è dio all'in fuori di Me. AdoraMi ed esegui l'orazione per ricordarti di Me"⁵.

Nel testo originale arabo i termini chiave del versetto sono rispettivamente *Iqāmat salāt* e *Dhikr*. L'espressione *Iqāmat salāt* indica l'atto di stabilire una relazione in modo stabile e duraturo. In questo caso la relazione che deve essere ristabilita è quella tra Creatore e creatura. Il mezzo migliore per raggiungere questo obiettivo è proprio la preghiera rituale, che costituisce una forma di ricordo, ossia di *Dhikr*.

Dal momento che Dio ha creato sia la mente che il corpo è normale che l'uomo offra la propria preghiera con sincerità e concentrazione, accompagnate ai movimenti fisici. Infatti, quando un credente, dopo aver compiuto le abluzioni, si pone di fronte a Dio, poi s'inchina e si prostra recitando le preghiere prescritte in ognuna delle posizioni della *Salāt*, compie un atto di adorazione armonioso a cui partecipano sia l'anima che il corpo, riaffermando l'obbedienza verso il Creatore nella forma più vera e più umile.

Quando il musulmano, durante il corso della propria esistenza, prega sente che Dio gli è più vicino della vena giugulare secondo quanto è stato rivelato nel seguente versetto del Sacro Corano: "In verità siamo stati Noi ad aver creato l'uomo e conosciamo ciò che gli sussurra l'animo suo. Noi siamo a lui più vicini della sua vena giugulare"⁶.

Secondo la prospettiva coranica l'essere umano non ha bisogno di alcun intermediario per avvicinarsi a Dio, in quanto la *Salāt* e il *Dhikr*, ossia la preghiera ed il ricordo, possono essere considerati due mezzi molto potenti per raggiungere questo obiettivo. Questo è il messaggio di cui tutti i profeti nel corso della storia dell'umanità sono stati porta-

tori: l'uomo è chiamato a vivere la propria vita terrena nel ricordo di Dio, trasformando ogni azione in un atto di adorazione- in arabo *Ibadah*- affinché tutta l'esistenza sia trascorsa nell'Islam.

Però, un osservatore esterno, che non conosce lo spirito interiore della preghiera islamica, potrebbe pensare che sia costituita esclusivamente da movimenti meccanici privi di qualsiasi significato spirituale. In realtà, quando il musulmano prega, ringrazia Dio e si sottomette alla Sua volontà nella sua dimensione sia fisica che spirituale, purificando sia il corpo che l'anima nella ricerca della più alta forma di armonia.

Il Profeta Muhammad (pbsl), infatti, ha comandato di pregare come se si vedesse Dio perché, quando il credente ha la sensazione che l'Altissimo lo osserva ovunque sia e qualunque cosa faccia, il suo cuore si purifica e raggiunge la pace mentale ed emotiva. In altre parole, quando un musulmano si sottomette completamente alla volontà divina, diviene un uomo libero in senso spirituale ed emozionale in quanto ha scelto Dio solo come Signore e Maestro.

Le cinque preghiere giornaliere aiutano il credente a raggiungere l'eccellenza morale e le qualità di un vero musulmano perché la via per avere successo in questo mondo e nell'Altro è l'amore verso Dio e l'ubbidienza ai Suoi comandamenti, secondo quanto è stato rivelato nel seguente versetto del Sacro Corano: "Se avete sempre amato Allah, seguitemi. Allah vi amerà e perdonerà i vostri peccati. Allah è perdonatore, misericordioso"⁷.

Un altro carattere fondamentale della preghiera islamica è quello di non essere un momento isolato nella vita dell'individuo, in quanto lo spazio della preghiera, anche nella sua qualità di spazio sacro, costituisce un momento che, per poter essere pienamente significativa, ha bisogno d'integrarsi con quanto lo segue e lo precede.

Nella concezione islamica il rapporto con il divino non si raggiunge in modo preferenziale nella solitudine della vita contemplativa, ma piuttosto nell'azione continua nei diversi ambiti spaziali e temporali dell'esistenza. Per questo motivo la *Salāt* è un mezzo mediante il quale il credente non solo cerca di ricostituire il legame con il Creatore, ma può anche realizzare una relazione armoniosa con l'ambiente circo-

stante sia a livello fisico che psicologico. E' questa la ragione dell'importanza di spiegare e di studiare sia i benefici medici che psicologici della preghiera islamica, in pieno accordo con il punto di vista olistico del Corano che interpreta l'essere umano come un complesso organismo psicofisico, la cui salute e benessere dipendono da fattori fisici e psicologici insieme, e non in ultimo dal raggiungimento di un'armonia interiore e con l'ambiente naturale.

Questa prospettiva, come abbiamo accennato anche precedentemente, è straordinariamente moderna e rispecchia i principi di discipline che solo in epoca contemporanea stanno diventando parte integrante della ricerca e della pratica medica. Basti pensare alla neonata scienza della psico-neuro-immunologia che studia la relazione esistente tra il disagio psicologico, i disturbi fisici e i mutamenti nella chimica dell'organismo.

Nella prospettiva islamica il benessere spirituale non può prescindere da quello fisico e non può fare a meno di esso. Anima e corpo, infatti, si trovano in una relazione di reciproca influenza ed il benessere dell'uno non può prescindere da quello dell'altro. Questa concezione, lontano dall'esprimere una prospettiva materialista, mostra invece un punto di vista molto moderno che interpreta l'uomo come un'unità psicofisica, in cui corpo e anima sono connessi in modo profondo e complesso in quanto ogni cambiamento che avviene nell'anima ha delle ripercussioni sul corpo e viceversa.

L'uomo, infatti, secondo la rivelazione coranica costituisce un'unità indivisibile chiamata a relazionarsi con il Creatore nella sua totalità, coinvolgendo la dimensione spirituale come quella fisica. La distinzione tra le due dimensioni, comoda per esigenze logiche e finalità espositive, non è così netta come potrebbe apparire da un punto di vista dualista, in quanto nell'Islam il corpo e l'anima, la materia e lo spirito intrattengono una relazione molto profonda che può essere espressa meglio con il linguaggio della scienza moderna piuttosto che con quello della antropologia filosofica classica.

La famosa e discussa distinzione cartesiana tra *rex cogitans* e *rex extensa*, ossia tra principio materiale e principio spirituale, non ha mai

avuto un ruolo importante all'interno della prospettiva coranica e successivamente in quella della medicina e antropologia islamica i cui principi, anche se sono stati formulati nei primi secoli successivi alla rivelazione del testo sacro, hanno un carattere del tutto moderno. Il carattere moderno del punto di vista islamico è espresso ed esemplificato principalmente nel significato generale della preghiera rituale e nella relazione profonda che intrattiene con il benessere fisico e psicologico dell'individuo.

Uno studioso ha acutamente osservato: “La preghiera è una forma centrale di adorazione e non una semplice azione delle diverse parti del corpo, in quanto coinvolge la corporeità dell'uomo nella sua totalità. La preghiera è una condizione spirituale che assorbe e coinvolge la totalità della personalità del credente in modo tale che ogni azione, sia che appartenga alla fede, all'adorazione, alla vita quotidiana o ai rapporti con gli altri, venga diretta verso canali salutari”⁸.

Nel corso di questo studio analizzeremo proprio come tutto ciò che compone la preghiera islamica- l'abluzione, i movimenti del corpo e la recitazione del Sacro Corano- possono apportare dei benefici sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Non è consentito accostarsi alla preghiera se non ci si trova in una condizione di purezza rituale. La purezza rituale, espressa nella lingua araba con il termine *Tahārah*, indica una condizione complessa che coinvolge sia il corpo che lo spirito e, per diverse ragioni culturali, non può essere espressa adeguatamente in una lingua europea.

Le abluzioni, comunque, dal punto di vista medico costituiscono un mezzo efficace per la prevenzione di molti disturbi di diversi apparati del corpo umano quali: apparato tegumentario, respiratorio ed uditivo. Attraverso le abluzioni infatti è possibile ridurre di molto la possibilità di contrarre malattie della cute come, per esempio, le dermatiti, oltre che a rallentare il processo di invecchiamento cutaneo.

Inoltre, l'irrigazione nasale, un gesto delle abluzioni spesso compiuto in modo frettoloso e poco accurato, costituisce un valente aiuto per la prevenzione di alcuni disturbi, anche gravi, dell'apparato respiratorio quali per esempio: allergie, raffreddori, riniti e sinusiti. Come avremo

modo di analizzare in maniera più approfondita, studi medici hanno dimostrato che l'irrigazione nasale aiuta a prevenire l'insorgenza di molti disturbi respiratori, oltre che attenuare i sintomi allergici.

L'atto di compiere i gargarismi almeno cinque volte al giorno inoltre aiuta a prevenire le infezioni della laringe, della faringe e delle prime vie respiratorie, attraverso la rimozione dei germi e dei batteri che si annidano sulla superficie del cavo orale. Inoltre, le abluzioni costituiscono un valido mezzo per prevenire disturbi quali alitosi, gengiviti, carie e piorrea. Poi, attraverso il lavaggio del canale uditivo, compiuto durante ogni abluzione, è possibile rimuovere il cerume prima che si formino degli agglomerati causa di infezioni e di disturbi cronici dell'equilibrio. Inoltre, mantenere il canale uditivo pulito attraverso la rimozione di germi e di batteri aiuta a prevenire diverse forme di otiti.

I maggiori benefici dal punto di vista medico e psicologico sono però contenuti in modo impressionante nei movimenti che formano la preghiera. La *Salāt* infatti è composta da quattro tipi di posizioni- *Qiyām*, *Rukū*, *Sujūd* e *Jalsa*- ognuno dei quali costituisce un esercizio fisico che apporta dei benefici a differenti organi e apparati del corpo. Quando poi tutti questi movimenti sono combinati insieme, così come accade durante la *Salāt*, allora l'intero organismo trae beneficio da questo esercizio di tipo aerobico che, secondo indipendenti studi medici, apporta all'organismo gli stessi benefici di un'attività fisica moderata ma costante quali, per esempio: rinforzamento dell'apparato muscolo-scheletrico e cardiocircolatorio e aumento della capacità dell'organismo di reagire allo stress e di sopportare la fatica.

Da un punto di vista generale i movimenti compiuti durante la *Salāt* irrobustiscono prima di tutto l'apparato muscolo scheletrico. La posizione del *Qiyām*, ad esempio, aiuta la spina dorsale a mantenersi dritta grazie all'assunzione di una postura corretta. Inoltre, durante il *Rukū* ed il *Sujūd* la colonna vertebrale si distende e questo movimento aumenta l'elasticità dei dischi intervertebrali, favorendo nello stesso tempo l'ossigenazione delle cartilagini.

Il tessuto cartilagineo, infatti, non essendo raggiunto direttamente dai vasi sanguigni, riceve ossigeno unicamente attraverso il movimento

delle articolazioni. Per questo motivo i condrociti (le cellule che compongono il tessuto cartilagineo) hanno bisogno di frequenti stimoli meccanici per produrre i proteoglicani che conferiscono elasticità e forma alla cartilagine.

I movimenti che compongono la *Salāt* inoltre costituiscono un valido esercizio per rinforzare i muscoli della schiena, dell'addome, delle gambe e della cervicale e possono essere considerati un esercizio importante per la prevenzione di disturbi legati all'eccessiva vita sedentaria, come, per esempio, intorpidimento muscolare e perdita di elasticità dei vasi sanguigni.

La moderata attività fisica compiuta durante la preghiera, infatti, aiuta a mantenere elastiche le pareti delle arterie, migliorando il flusso sanguigno e quindi l'ossigenazione dei diversi tessuti dell'organismo. Per esempio, l'organo che da questo punto di vista trae il massimo beneficio dalla posizione del *Sujūd* è proprio l'encefalo. Mentre, infatti, il credente si trova nella posizione del *Sujūd* (prostrazione), il cuore è collocato più in alto del cervello, che in questo modo riceve un maggiore flusso sanguigno nelle aree centrali e periferiche, prevenendo molti disturbi legati all'inadeguata ossigenazione, tra cui anche alcune tipologie di depressione psico-fisica.

Recenti studi scientifici hanno inoltre dimostrato che anche la recitazione del Sacro Corano apporta dei benefici importanti a livello medico. Durante la recitazione del testo sacro, quando ci si trova nella posizione del *Qiyām*, avvengono dei mutamenti fisici importanti: si riduce il battito cardiaco, l'encefalo inizia a produrre onde alpha e l'ipofisi rilascia le beta-endorfine. Tutti questi mutamenti fisici sono riconducibili ad un rilassamento generale dell'organismo e ad una sensazione di benessere psicofisico. La preghiera islamica, inoltre, consente al credente di entrare in un rapporto armonioso non solo con Dio ma anche con l'ambiente circostante. I tempi della *Salāt*, che variano con il succedersi delle stagioni seguendo il ritmo naturale del sorgere e del tramontare del sole, regolano nello stesso tempo la vita quotidiana del credente, in modo tale che attività lavorativa e preghiera siano intrecciate in modo equilibrato ed armonioso.

I tempi delle cinque preghiere giornaliere consentono infatti di poter dividere la giornata in modo proficuo, rispettando i ritmi naturali dell'organismo, conosciuti come ritmi circadiani. La preghiera del *Fajr*, compiuta prima dell'alba, consente al credente d'impiegare le prime ore del mattino nel miglior modo possibile, in quanto questo è il periodo in cui l'organismo secerne il livello massimo di cortisolo, un ormone che combatte in modo naturale lo stress. Alcune ricerche mediche hanno sottolineato come seguire nelle attività quotidiane il ritmo della secrezione del cortisolo possa essere un mezzo utile per evitare all'organismo degli stress pericolosi e nocivi per la salute.

La scansione temporale delle cinque preghiere quotidiane aiuta anche a mantenere un equilibrio corretto tra lavoro e preghiera. La *Salāt* che segue il *Fajr* è infatti lo *Zuhr*, ossia la preghiera del mezzogiorno. Nell'intervallo che intercorre tra il *Fajr* e lo *Zuhr* il credente è libero di dedicarsi interamente alle proprie occupazioni quotidiane in un periodo che coincide con il livello massimo di equilibrio psico-fisico. La mattina, infatti, è il momento in cui il livello del cortisolo nel sangue raggiunge i livelli più alti, mentre il mezzogiorno coincide con la condizione di massima efficienza cardiocircolatoria. Dopo mezzogiorno il ritmo delle funzioni corporee diminuisce e l'organismo avverte una sensazione di stanchezza. Il livello di cortisolo, infatti, decresce durante il pomeriggio, fino a raggiungere il picco minimo nel tardo pomeriggio e nella sera. Le rimanenti tre preghiere quotidiane vengono compiute proprio tra il primo pomeriggio (*Asr*) e la sera (*Ishā*), consentendo all'organismo affaticato di trovare nella preghiera riposo e ristoro sia dal punto di vista fisico che psicologico.

Note:

1-Cfr. Il Sacro Corano 4:103.

2-Cfr. Muslim, Bukhari.

3-Cfr. Il Sacro Corano 51:56.

4-Cfr. Du Pasquier R., *Unveiling Islam*, 80-81.

5-Cfr. Il Sacro Corano 20:14.

6-Cfr. Il Sacro Corano 50:16.

7-Cfr. Il Sacro Corano 3:31.

8-Cfr. Afzalur Rahman, *Prayer: Its Significance and Benefits*, 100.

Capitolo I: La preghiera islamica

La preghiera come dialogo diretto con Dio

Cinque volte al giorno, dall'alba al tramonto, il musulmano in obbedienza ad un esplicito comando coranico¹ si sistema sul suo tappeto da preghiera e, abbandonando qualsiasi occupazione, concentra la sua attenzione ed il suo pensiero verso Dio.

La preghiera è il secondo pilastro dell'Islam, successivo solo alla proclamazione dell'unità divina e della missione profetica di Muhammad (pbsl), e costituisce il cuore ed il fulcro della vita del credente, la sua fonte di forza, di pazienza e di consolazione nel corso dell'esistenza. Attraverso la preghiera infatti il musulmano entra in una relazione con Dio senza aver bisogno di nessun intermediario. Nel mezzo della calma o dell'angoscia, della felicità o del dolore, della prosperità o della penuria, il musulmano vive costantemente nella consapevolezza della propria finitezza e che solo attraverso il mantenimento del legame con Dio nell'Islam potrà vivere in pienezza la propria esistenza, per quanto umile ed insignificante possa sembrare esternamente. Attraverso la preghiera il credente raggiunge un senso di pace e di sicurezza interiore derivato proprio da questo senso di abbandono fiducioso ed umile che si esprime in ogni movimento compiuto durante la *Salāt*.

“Anche se il pronunciamento della *Shahādah* costituisce per il musulmano un atto fondamentale, compiere la preghiera è in un certo senso ancora più importante. Il Profeta ha definito la *Salāt* il pilastro centrale della religione, riferendosi all'immagine di una tenda sorretta al suo centro da un singolo palo, mentre gli altri sono sistemati intorno per darle supporto. Il Corano comanda di assolvere all'orazione più di ogni altra cosa ed i detti del Profeta suggeriscono che Dio ama la *Salāt* più di ogni altra attività umana. Per i credenti questo atto indica più di ogni altro che cosa significa essere musulmano ed i credenti ne sono sempre stati consapevoli”².

La preghiera islamica proietta il credente nell'eternità senza però recidere i legami con il tempo. Questa continua dinamica tra tempo ed

eterno costituisce il ritmo fondamentale della vita islamica e la rende per un certo senso unica. Il musulmano, infatti, vive la propria esistenza nel costante ricordo di Dio e nella sottomissione libera alla Sua legge e alla Sua volontà. Per questo motivo ogni azione, che compie in questo mondo ed in uno spazio e tempo determinati, ha per il credente un valore eterno che trascende i limiti spaziali e temporali. Quando il musulmano, dopo aver udito l'*Adhān* (chiamata alla *Salāt*), si dispone sul suo tappeto da preghiera e pronuncia il *Takbīr*, è consapevole di entrare in uno spazio sacro, alla presenza stessa dell'Altissimo, disponendo tutta la propria finitezza, che si esprime nel tempo, davanti all'eternità della presenza divina. Eppure il credente, in questo movimento paradossale, non si sente un estraneo in nessuno dei due ambiti, ma li vive come complementari all'interno della cornice della propria esistenza vissuta con pienezza nell'Islam.

La preghiera islamica consente al credente di entrare in rapporto diretto con il proprio Creatore in qualsiasi momento della giornata, in qualsiasi luogo o situazione della vita si trovi. Questo rapporto diretto con Dio è indicato chiaramente nel Sacro Corano dove è scritto: "Quando i Miei servi ti chiedono di Me, ebbene Io sono vicino! Rispondo all'appello di chi Mi chiama quando Mi invoca. Procurino quindi di rispondere al Mio richiamo e credano in Me, sì che possano essere ben guidati"³.

Attraverso la preghiera il credente si colloca in un rapporto privilegiato e diretto con Dio, ricavandone la pace e la gioia necessari per consentirgli di affrontare nel corretto equilibrio psicofisico le prove e le difficoltà dell'esistenza. "Il Corano esorta ripetutamente il credente a sviluppare la *Sabr*, la parola araba che significa pazienza, perseveranza e forza- qualità che sono essenziali per lo sviluppo spirituale. Molto spesso queste esortazioni sono accompagnate dall'invito ad assolvere alla preghiera rituale, in quanto le due azioni sono complementari"⁴.

L'uomo e il suo ambiente nella prospettiva coranica

Per spiegare meglio la natura della relazione tra uomo e Dio, così come viene intesa nell'Islam, dobbiamo fare riferimento ai versetti coranici in cui viene descritto l'atto di disubbidienza di Adamo e la sua successiva collocazione nell'ambiente terrestre. Qui si situa, infatti, la differenza profonda tra il messaggio coranico e quello contenuto nell'Antico Testamento.

Anche se la disubbidienza di Adamo suscitò l'ira divina, il suo pentimento venne accolto con il perdono. Per questo motivo non dobbiamo interpretare la collocazione di Adamo sulla terra come una punizione ed una maledizione, così come invece è affermato nell'Antico Testamento dove è scritto: “Maledetto sia il suolo a causa tua! Con dolore ne trarrai il cibo per tutti i giorni della tua vita. Spine e cardi produrrà per te e mangerai l'erba campestre. Con il sudore del tuo volto mangerai il pane, finché tornerai alla terra, perché da essa sei stato tratto: polvere tu sei e polvere ritornerai!”⁵.

Secondo l'insegnamento coranico la relazione tra uomo ed ambiente si fonda su premesse completamente differenti. La disubbidienza di Adamo e il suo successivo pentimento sono state accolte da Dio con il perdono e la guida. Nel Sacro Corano è scritto: “E dicemmo: << O Adamo, abita il Paradiso, tu e la tua sposa. Saziatevene ovunque a vostro piacere, ma non avvicinatevi a quest'albero ché in tal caso sareste tra gli empi>>. Poi Iblis li fece inciampare e scacciare dal luogo in cui si trovavano. E Noi dicemmo: <<Andatevene via, nemici gli uni degli altri. Avrete una dimora sulla terra e ne godrete per un tempo stabilito>>. Adamo ricevette parole dal suo Signore e Allah accolse il suo [pentimento]. In verità Egli è Colui che accetta il pentimento, il Misericordioso. Dicemmo: <<Andatevene via tutti[quanti]! Se mai vi giungerà una guida da parte Mia, coloro che la seguiranno non avranno nulla da temere e non saranno afflitti”⁶. E ancora nella sura del *Ta Ha* è scritto: “Gli sussurrò Satana: << O Adamo, vuoi che ti mostri l'albero dell'eternità e il regno imperituro?>>. Ne mangiarono entrambi e presero coscienza della loro nudità. Iniziarono a coprirsi intrecciando fo-

glie del giardino. Adamo disobbedì al suo Signore e si traviò. Lo scelse poi il suo Signore, accolse il suo pentimento e lo guidò”⁷.

La terra non costituisce per l’uomo un luogo di castigo ma l’ambiente più adatto allo sviluppo del potenziale insito nelle capacità che gli sono state donate da Dio. Nel Sacro Corano, infatti, è stato rivelato chiaramente che l’ambiente terrestre è per l’uomo una benedizione, dove può godere di quanto il suo Creatore gli ha concesso: “Avete sulla terra dimora e godimento prestabilito”⁸; “In verità vi abbiamo posti sulla terra e vi abbiamo provvisti in essa di sostentamento”⁹, “Allah ha fatto della terra un tappeto per voi, affinché possiate viaggiare su spaziose vie”¹⁰, “Non vedete come Allah vi ha sottomesso quel che è nei cieli e sulla terra e ha diffuso su di voi i Suoi favori, palesi e nascosti?”¹¹.

Nel Sacro Corano è stato rivelato anche che Dio ha insegnato ad Adamo i nomi di tutte le cose: “Ed insegnò ad Adamo i nomi di tutte le cose”¹². Questa espressione non indica solamente il possesso da parte dell’uomo di un intelletto razionale, ma anche della capacità di entrare in relazione con quanto lo circonda e con gli altri enti animati ed inanimati che fanno parte della creazione.

Nominare significa, infatti, accettare di prendersi cura di qualcosa e di esserne responsabile. L’uomo ha imparato i nomi di tutte le cose e, quindi, ha accettato in questo modo il ruolo di vicario di Dio sulla terra. Proprio nella cura, nella responsabilità e nella sua accettazione si trova tutta la grandezza dell’essere umano ed il significato profondo del rapporto unico che intrattiene con il Creatore. La natura speciale di questa relazione è espressa anche nel seguente versetto del Sacro Corano: “Invero creammo l’uomo nella forma migliore, quindi lo riducemmo all’infimo dell’abiezione”¹³.

La degradazione dell’uomo è proporzionale alla grandezza della natura che gli è stata donata. Se l’essere umano, infatti, decide per sua libera volontà di recidere il legame con il Creatore, come conseguenza inizierà anche un percorso che lo condurrà progressivamente al deterioramento della propria anima, privata del nutrimento spirituale che solo può garantirle benessere e sviluppo armonioso delle facoltà.

Huston Smith a questo proposito ha osservato: “E’ stato comandato

ai musulmani di essere costanti nella preghiera per mantenere la loro esistenza nella giusta prospettiva. Il Corano considera questa lezione la più difficile da imparare. Anche se gli esseri umani sono delle creature che non hanno creato né se stessi né il loro mondo, non possono evitare di porsi al centro delle cose, vivendo come se fossero i datori della legge. Questo causa solo rovina. Quando, allora, chiediamo perché i musulmani pregano, una risposta parziale è: “In risposta ad un impulso naturale di ringraziare per la propria esistenza”. La risposta più profonda, comunque, è quella con cui si apre questo paragrafo, ossia mantenere la vita nella prospettiva corretta, per poterla vedere in modo obiettivo, ossia riconoscere la nostra condizione di creature davanti al Creatore. Questo accade quando si sottomette la propria volontà a Dio nell’Islam”¹⁴.

Adamo venne perdonato da Dio e con il perdono ricevette anche la guida della rivelazione, insieme alla promessa per coloro che la seguiranno di pace e serenità interiore. E’ fondamentale notare che proprio in questo contesto la disubbidienza di Adamo ha condotto ad un’interruzione del legame con Dio di natura esclusivamente temporanea. Infatti, la collocazione sulla terra e l’invio della guida della rivelazione possono essere definite l’inizio vero e proprio della Storia dell’umanità. L’uomo, infatti, creato nella migliore delle forme e stabilito da Dio come suo vicereggente sulla terra, ha ricevuto la guida della rivelazione in periodi successivi e per mezzo di profeti differenti, che sono stati tutti portatori del medesimo messaggio¹⁵, ossia dell’Islam inteso come abbandono volontario alla volontà divina, obbedienza alla legge rivelata e consapevolezza interiore che l’uomo tornerà alla fine della sua permanenza sulla terra a Colui che gli ha dato origine, secondo quanto è stato rivelato nei seguenti versetti del Sacro Corano: “Il destino ultimo è verso di Me”¹⁶, “Appartiene ad Allah la sovranità sui cieli e sulla terra. Verso Allah è il ritorno ultimo”¹⁷.

In questo contesto si situa l’importanza della preghiera intesa come mezzo mediante il quale l’uomo può ricostruire il legame con il proprio Creatore in modo tale che l’intera esistenza trascorsa nell’Islam diventi un continuo atto di adorazione.

Il termine arabo *Ibadah*, che solitamente viene tradotto con adorazione, indica una completa sottomissione alla volontà divina in quanto l'Islam abbraccia l'esistenza nella sua totalità. Per questo motivo la preghiera costituisce il secondo dovere di ogni credente, successivo solo alla fede nel *Tawhīd*, ed è uno dei cinque pilastri dell'Islam. Infatti i versetti coranici che descrivono la caduta, il pentimento ed il perdono di Adamo da parte di Dio sono accompagnati dal seguente ammonimento: "Assolvete all'orazione, pagate la decima e inchinatevi con coloro che si inchinano"¹⁸.

Il significato dell'espressione *Iqāmat salāt*

L'invito di tutti i profeti, così come è stato chiaramente indicato nel Corano, è quello di assolvere alla preghiera, espressione che traduce solo in modo incompleto quella araba "*Iqāmat salāt*" che propriamente indica qualcosa che va molto al di là della semplice recitazione o lettura di un testo sacro. Il termine *Iqāmat*, infatti, in arabo indica l'azione di costruire qualcosa, di stabilirla e consolidarla. Il termine *Salāt* invece indica l'atto di frequentare qualcuno o prestare la propria attenzione a qualcosa. Quindi l'espressione araba "*Iqāmat salāt*" indica l'atto di stringere e consolidare una relazione in modo duraturo e stabile. Per questo motivo la preghiera islamica non può essere definita una semplice lettura dei versetti coranici accompagnata da movimenti fisici, ma un atto dinamico che coinvolge l'intero essere dell'uomo che, attraverso di essa, tenta di ristabilire il legame con il proprio Creatore. Attraverso questo legame l'uomo viene messo nella condizione di poter assolvere a tutti i doveri impliciti nella sua condizione di *Khalifa Allah fil ard*, ossia di vice-reggente di Dio sulla terra.

Assolvere in pieno a tutti i doveri impliciti in questa condizione richiede da parte dell'uomo la capacità di resistere al male e di saper affrontare le difficoltà e le prove con pazienza, perseveranza e costanza. L'esercizio della pazienza e della costanza è possibile solo attraverso la preghiera per mezzo della quale il credente riconosce la propria limitatezza e il bisogno continuo di una guida, secondo quanto è stato rivelato nel seguente versetto del Sacro Corano: "Cercate aiuto nella pazienza e nell'orazione. In verità, essa è gravosa, ma non per gli umili che pensano che invero incontreranno il loro Signore e che invero torneranno a Lui"¹⁹.

La storia dell'umanità ha coinciso, secondo la prospettiva islamica, proprio con l'inizio stesso della profezia. Adamo infatti, pur avendo commesso un peccato di disubbidienza contro Dio, venne perdonato e fu scelto come il primo dei profeti, ossia come il primo di tutta una serie di inviati a cui è stato affidato il compito di portare all'umanità il messaggio dell'Islam, che è prima di tutto un messaggio di pace e di

riconciliazione tra uomo e Dio. La reazione verso questo messaggio, che si è espressa sia nell'accettazione che nel rifiuto, è il motivo che fa da sfondo alla storia dell'uomo di tutti i tempi e di tutte le epoche storiche.

Quando il profeta Abramo (pace su di lui) accompagnò Ismaele e sua madre nell'arida valle della Mecca, pregò Dio nel modo seguente: "O Signor nostro, ho stabilito una parte della mia progenie in una valle sterile, nei pressi della Tua Sacra Casa, affinché, o Signor nostro, assolvano all'orazione...."²⁰.

La valle della Mecca è lo stesso luogo in cui, secondo la tradizione, Abramo (pace su di lui) ricevette da Dio l'ordine di ricostruire il Tempio celebrante la Sua Unità, ossia la *Ka'ba* che costituisce la *Qiblah*, la direzione verso la quale milioni di musulmani cinque volte al giorno si rivolgono durante la preghiera. Il Profeta Abramo (pace su di lui) ha pregato Dio affinché rendesse la sua progenie²¹ perfetta nell'Islam, ossia affinché fosse resa capace per volontà divina di assolvere all'orazione, ossia di porsi in un legame fecondo e duraturo con la fonte stessa dell'esistenza, esprimendo tutta la propria gratitudine ed orientando verso Dio tutti i pensieri e le azioni. Nel Sacro Corano è stato rivelato: "E quando Abramo ed Ismaele posero le fondamenta della Casa, dissero: "O Signor nostro, accettala da noi! Tu sei Colui che tutto ascolta e conosce! O Signor nostro, fai di noi dei musulmani e della nostra discendenza una comunità musulmana. Mostraci i riti e accetta il nostro pentimento. In verità, Tu sei il Perdonatore, il Misericordioso"²².

La storia della relazione tra uomo e Dio è stata costantemente accompagnata dall'invito alla preghiera, ossia dall'invito a ripristinare il legame perduto. L'essere umano è invitato a ricordarsi di Dio attraverso la preghiera e, nello stesso tempo, la costante attitudine verso la preghiera indica da parte dell'uomo la volontà di riconciliarsi e di ristabilire il legame perduto e dimenticato. L'espressione "assolvere all'orazione", che compare in molti versetti coranici²³, costituisce la preghiera costante dei profeti ed indica, al di là dell'azione vera e propria, una disposizione interiore volta ad orientare tutta la propria esistenza verso Dio.

Nel Sacro Corano, a proposito dell'attitudine spirituale di Abramo (pace su di lui), è stato rivelato: "Quando il suo Signore disse: <<Sottomettiti>>, disse: <<Mi sottometto al Signore dei Mondi>>. Fu questo che Abramo insegnò ai suoi figli, e anche Giacobbe: <<Figli miei, Allah ha scelto per voi la religione: non morite se non musulmani>>"²⁴.

In questo versetto ad Abramo (pace su di lui) viene comandato di "sottomettersi", ossia di diventare musulmano. Il termine arabo utilizzato è *Aslim*, che deriva dalla stessa radice rispettivamente dei termini *Islam* e *Salām*. Infatti, nel comando ricevuto da Abramo (pace su di lui) sono implicite molteplici sfumature di significato che purtroppo non sono immediatamente comprensibili nella traduzione italiana. Quando Abramo ha risposto: "Mi sottometto al Signore dei Mondi", ha di fatto accolto l'invito alla riconciliazione, che è la fonte stessa della pace (*Salām*). In un altro versetto del Sacro Corano è stato rivelato: "O voi che credete! Entrate tutti nella Pace"²⁵.

La preghiera nella tradizione ebraica e cristiana

L'accettazione dell'Islam, che si esprime nella libertà e nella decisione individuale, coincide con il riconoscimento della propria natura creaturale e del legame con la propria origine, attraverso cui è possibile raggiungere la pace interiore. L'accettazione dell'Islam, intesa sia come riconoscimento del patto atavico tra Dio e creatura sia come volontà di rispettarlo, coinvolge l'intera vita dell'uomo e gli impone il peso di una grande responsabilità, in quanto lo vincola ad utilizzare la propria libertà e le proprie capacità in obbedienza a Dio. L'obbedienza non si esprime però solo nei gesti esteriori e nei rituali religiosi, ma acquista un valore completo solo ed esclusivamente se è radicata nella disposizione interiore del credente. L'accettazione dell'Islam comporta anche il riconoscimento dell'Assoluta Maestà di Dio e del Suo Potere sull'intero universo. Questo è il significato della risposta di Abramo: "Mi sottometto al Signore dei Mondi", che è anche il Signore della Storia, secondo quanto è stato rivelato nel seguente versetto del Sacro Corano: "Già mandammo Mosè con i Nostri segni: <<Fa' uscire la tua gente

dalle tenebre alla luce e ricorda loro i giorni di Allah”²⁶.

L'accettazione dell'Islam, inoltre, comporta anche la fede nella rivelazione data ai profeti che hanno preceduto Muhammad (pbsl) e che sono stati tutti portatori del messaggio divino nel corso delle diverse epoche storiche, secondo quanto è stato rivelato nel seguente versetto: “Dite: <<Crediamo in Allah ed in quello che è stato fatto scendere su di noi ed in quello che è stato fatto scendere su Abramo, Ismaele, Isacco, Giacobbe e sulle Tribù e in quello che è stato dato a Mosè e a Gesù ed in tutto quello che è stato dato ai Profeti da parte del loro Signore. Non facciamo alcuna differenza tra di loro e a Lui siamo sottomessi>>”²⁷.

Quando Abramo (pace su di lui) costruì insieme a suo figlio Ismaele (pace su di lui) il santuario della *Ka'ba*, rivolse a Dio la seguente preghiera: “O Signor nostro, suscita tra loro un Messaggero che reciti i Tuoi versetti ed insegni il Libro e la saggezza, e accresca la loro purezza. Tu sei il Saggio, il Possente”²⁸. Il riferimento è diretto al Profeta Muhammad (pbsl), il sigillo della profezia, e il portatore del messaggio finale all'umanità. La storia dell'Islam, inteso come riconciliazione, pace e dialogo tra Dio ed uomo, ha attraversato tutte le epoche e ha toccato tutti i popoli, raggiungendo l'apice con la rivelazione coranica data al Profeta Muhammad (pbsl). La lunga serie di profeti e messaggeri, che hanno accompagnato la storia dell'umanità, è la prova della misericordia divina che porge verso la creatura umana un gesto di riconciliazione.

Il Corano riconosce infatti sia la rivelazione data a Mosè (pace su di lui) sia quella data a Gesù (pace su di lui) in accordo con quanto è scritto nel seguente versetto del Sacro Corano: “Ha fatto scendere su di te il Libro con la verità, a conferma di ciò che era prima di esso. E fece scendere la *Torah* e l'*Ingil* in precedenza, come guida per le genti. E ha fatto scendere il Discrimine...”²⁹.

Uno studioso ha osservato: “Dio ha donato all'umanità una natura istintivamente diretta alla Sua adorazione, se non ci sono interferenze esterne. Per combattere queste interferenze sono stati inviati nel corso dei secoli dei messaggeri, per disfare la rete dell'idolatria e della superstizione e

guidare l'umanità verso una vera forma di adorazione"³⁰.

Nel Sacro Corano è stato rivelato: "Non inviammo prima di te nessun messaggero senza rivelargli: <<Non c'è altro dio che Me. AdorateMi>>"³¹.

Nello stesso tempo però, la dottrina islamica considera i testi del Vangelo e della *Torah* in nostro possesso corrotti rispetto alla rivelazione originale e per questo motivo molti aspetti dei due testi sacri non sono accettati dalla teologia islamica. Comunque, se si leggono i testi a nostra disposizione, è possibile notare che sia nel Antico che nel Nuovo Testamento, quando vengono descritti i profeti in preghiera, sono chiaramente visibili tracce dell'attitudine spirituale e dei movimenti fisici che ritroviamo nella stessa preghiera islamica. Non possediamo purtroppo nessuna descrizione completa del modo di assolvere all'orazione così come era stato comandato ai profeti precedenti Muhammad (pbsl), ma solo dei brevi passaggi che li descrivono nell'atto di pregare al mattino, durante il giorno e alla sera, assumendo prevalentemente le posizioni che nella *Salāt* sono conosciute rispettivamente come *Rukū* e *Sujūd*.

I due connotati fondamentali dell'orazione anche in questo contesto sono la purezza dell'intenzione e la posizione del corpo. I profeti dell'Antico Testamento, infatti, così come gli altri credenti, nell'atto di pregare e di invocare il Signore, si prostravano al suolo. Nell'Esodo Mosé viene descritto nell'atto di prostrarsi mentre prega Dio intensamente. "Mosé si curvò in fretta fino a terra e si prostrò. Disse: <<Se ho trovato grazia ai Tuoi occhi, mio Signore, che il Signore cammini in mezzo a noi. Sì, è un popolo di dura cervice, ma Tu perdona la nostra colpa e il nostro peccato: fa' di noi la Tua eredità>>"³², "Poi mi prostrai davanti al Signore, (.....), per quaranta giorni e quaranta notti"³³.

Nel Libro di Esdra il profeta biblico viene descritto nella medesima attitudine: "All'offerta della sera mi sono alzato dal mio stato di prostrazione e con il vestito ed il mantello laceri sono caduto in ginocchio e ho steso le mani al mio Signore"³⁴, "Mentre Esdra pregava e faceva questa confessione piangendo, prostrato davanti alla casa di Dio"³⁵.

Il Profeta biblico Daniele viene invece descritto nell'atto di pregare

tre volte al giorno, inginocchiato e con il volto diretto verso Gerusalemme. “Daniele, quando venne a sapere del decreto del re, si ritirò in casa. Le finestre della sua stanza si aprivano verso Gerusalemme e tre volte al giorno si metteva in ginocchio a pregare e lodava il suo Dio, come era solito fare anche prima”³⁶.

Anche nei salmi del Profeta Davide possiamo leggere: “Ti rendo grazie, Signore, con tutto il cuore: hai ascoltato le parole della mia bocca. A te voglio cantare davanti agli angeli, mi prostro verso il Tuo tempio santo”³⁷, “Di sera, al mattino, a mezzogiorno mi lamento e sospiro ed egli ascolta la mia voce”³⁸.

L’atto di pregare tre volte al giorno è stato mantenuto nella pratica rituale ebraica, secondo la quale l’orazione deve essere assolta al mattino (*Shaharit*), nel pomeriggio (*Minha*) e alla sera (*Arvit*). Molto importante è la posizione assunta con il corpo, in quanto la preghiera anche nella tradizione ebraica deve coinvolgere la totalità del credente, così come è scritto nel salmo seguente: “Tutte le mie ossa dicano: <<Chi è come te, Signore, che liberi il debole dal più forte, il misero e il povero dal predatore>>”³⁹. Nella preghiera ebraica canonica, comunque, viene mantenuta la posizione eretta, i piedi rimangono uniti, le mani sono poste all’altezza del cuore, mentre il volto è rivolto verso Gerusalemme.

Nell’Antico Testamento è sottolineata anche l’importanza di rivolgersi a Dio con cuore sincero, purificando la propria attitudine interiore, secondo quanto è scritto nel seguente passo del Deuteronomio: “Servirai Dio con tutto il tuo cuore”⁴⁰ e ancora: “Ascolta Israele: il Signore è il nostro Dio, il Signore è Uno. Tu amerai il Signore Tuo Dio con tutto il cuore, con tutta l’anima e con tutte le forze”⁴¹.

Nella lingua ebraica l’orazione è indicata con l’espressione “*Avodah Shebalev*”, che significa “servizio del cuore”. Nella lingua ebraica, inoltre, il termine orazione è reso con *Hitpallel*, sostantivo derivato dalla forma riflessiva del verbo *Palal*, che significa giudicare. Quindi, il significato letterale del termine *Hitpallel* è letteralmente “giudicare se stessi”. Infatti, anche nella tradizione ebraica il fine principale della

preghiera è quello di trasformare l'interiorità dell'uomo e di migliorare la sua disposizione spirituale consentendogli di stabilire un nuovo legame con Dio.

Anche nel Nuovo Testamento il Profeta Isa (pace su di lui) viene descritto nell'atto di pregare tre volte al giorno, assumendo la posizione della prostrazione. Sia nel Vangelo secondo Luca, che in quello secondo Marco sono presenti dei passi che descrivono il profeta Isa (pace su di lui) mentre assume nella preghiera una posizione simile a quella del *Sujūd*. Nel vangelo di Luca leggiamo: "Poi si allontanò da loro quasi un tiro di sasso e, inginocchiandosi, pregava"⁴²; "Poi andato un po' innanzi, si gettò a terra e pregava"⁴³.

Altri passi, invece, testimoniano che Isa (pace su di lui) era solito ritirarsi in luoghi remoti ed isolati per dedicarsi alla preghiera e questo accadeva di mattina presto, durante l'arco della giornata e nella quiete delle ore notturne. "Al mattino si alzò quando ancora era buio e, uscito di casa, si ritirò in un luogo deserto e là pregava"⁴⁴, "In quei giorni Gesù se ne andò sulla montagna a pregare e trascorse la notte in orazione"⁴⁵, "Un giorno, mentre Gesù si trovava in un luogo appartato a pregare"⁴⁶.

Anche se le testimonianze tratte sia dall'Antico che dal Nuovo Testamento sono limitate, tuttavia dimostrano che una costante dell'attitudine di tutti i profeti nella preghiera è stata la completa sottomissione a Dio, espressa assumendo nell'orazione la posizione della prostrazione. Tutti i profeti, infatti, da Mosè a Isa (pace su tutti loro), nei momenti di intensa preghiera rivolta all'Altissimo hanno assunto questa posizione, che costituisce il fulcro stesso della preghiera islamica.

La *Salāt* e la *Fitrah*

Per ristabilire il legame interrotto ed entrare in relazione con Dio non è necessario alcun intermediario. Uno studioso ha descritto la relazione diretta tra Dio e uomo, tra Creatore e creatura così come è stata stabilita nell'Islam, nel modo seguente: "Dio stesso, l'Unico, si è rivelato agli uomini per mezzo dei profeti. L'uomo però attraverso la preghiera ha la possibilità di entrare in contatto diretto con Dio. Questa è la più grande gloria di Muhammad. L'anima dell'individuo e il suo Dio si trovano uno davanti l'altro. Il Santo Profeta ha avuto l'opportunità di vedere alcune delle manifestazioni della gloria di Dio durante la notte della *Mira'j*, quando ha fatto esperienza di una grande gioia e contentezza nella comunione con Dio. Durante la *Mira'j* il Profeta ricevette per tutti i musulmani il dono della preghiera islamica con la promessa che, se avessero stabilito questa istituzione nella società, i credenti avrebbero goduto del piacere e della soddisfazione di trovarsi in compagnia di Dio"⁴⁷.

Gli stessi profeti, pur essendo stati coloro che hanno portato e ribadito nei secoli il messaggio divino all'umanità, secondo la dottrina islamica non possono porsi come intermediari in quanto il legame tra uomo e Creatore è diretto ed intenso, anche se il male, il peccato e la dimenticanza possono averlo interrotto.

Il legame interrotto può essere ripristinato solo attraverso la preghiera che non si pone però come atto isolato nella vita del credente, ma mantiene una relazione multistratificata e multidirezionale con ogni altro ambito dell'esistenza. Intesa in questo senso, la preghiera diviene il mezzo migliore per ricordarsi del legame creaturale che intercorre tra uomo e Dio e per indirizzare le azioni verso la realizzazione migliore della natura umana. L'uomo infatti, secondo la prospettiva islamica, non è soggetto ad un destino violento ed imperscrutabile imposto dall'esterno con un atto di forza dall'onnipotenza e dalla onniscienza divina, ma è stato creato per entrare in una relazione consapevole con il proprio Creatore.

Nel Sacro Corano è stato rivelato: “E quando il Signore trasse, dai lombi dei figli di Adamo, tutti i loro discendenti e li fece testimoniare a proposito di loro stessi [disse]: “Non sono il vostro Signore?”. Risposero: “Sì, lo attestiamo”. [Lo facemmo] perché nel Giorno della Resurrezione non diciate: “Veramente eravamo incoscienti”⁴⁸.

Questo versetto prova che tutta l’umanità è tesa verso il Creatore ed è costituita in modo tale da poter stabilire un contatto ed una relazione, perché questo è parte della natura dell’uomo stesso, di ciò che è espresso con il termine arabo *Fitrah*, ossia l’essenza primordiale dell’essere umano così costituita da trovarsi disposta verso Dio con tutto il proprio essere ed il proprio agire. Qualora questo legame venga indebolito oppure reciso, inizia la caduta dell’uomo e dell’intera società in cui vive.

La natura dell’uomo si esprime attraverso l’Islam, ossia il legame tra *Islam* e *Fitrah* è essenziale, in quanto l’obbedienza e l’abbandono fiducioso alla volontà divina sono i due atteggiamenti che consentono all’uomo di sviluppare al meglio la propria natura. Ben lontano dall’indicare una mancanza totale di libertà e, quindi, una concezione fatalistica che finisce per negare qualsiasi responsabilità individuale, il carattere islamico dell’esistenza si esprime nell’impegno continuo nel mondo e nella storia, che però viene vissuto nella consapevolezza di essere solo dei vicari, in quanto Dio solo è il Signore assoluto della Storia e della Creazione.

Du Pasquier ha acutamente osservato: “Per la mentalità moderna il musulmano che si sottomette all’ordine divino e si lega ad una serie di obblighi religiosi e regole di vita può apparire meno libero di una persona che, priva di una fede religiosa, vive assecondando le proprie inclinazioni ed i propri istinti. In realtà, la disciplina musulmana non comporta una privazione di libertà, ma tende a ristabilire sia nella vita individuale che collettiva un ordine di valori ed un ritmo che si accorda con la natura dell’uomo, con le sue aspirazioni e con l’armonia stessa del cosmo”⁴⁹.

Nel Sacro Corano è stato rivelato: “In verità questa è la Mia retta via:

seguitela e non seguite i sentieri che vi allontanerebbero dal Suo sentiero. Ecco cosa vi comanda, affinché siate timorati”⁵⁰.

L’espressione araba che in questo versetto indica la “retta via” è “*Sirāt al mustaqīm*”, la stessa che compare nella sura *Al-Fātiha*⁵¹, che il credente è chiamato a recitare almeno quattro volte, quando assolve ognuna delle preghiere sia obbligatorie che volontarie. Quando recita la sura *Al-Fātiha*, il credente domanda a Dio di guidarlo sulla retta via, la stessa *Sirāt al mustaqīm*, la più adeguata alla *Fitrah*. La natura dell’uomo può quindi realizzarsi secondo le proprie potenzialità solo nel cammino attraverso la *Sirāt al mustaqīm*, compiuto all’ombra dell’Islam.

Abu Hurairah ci ha tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato: “Ognuno nasce musulmano, proprio come un animale è nato integro, ma i suoi genitori fanno di lui un ebreo, un cristiano o un seguace della religione magia. Avete trovato che alcuni di loro sono nati mutilati?”. Poi aggiunse: “Non vi è alterazione nella creazione di Dio e nel modello secondo cui ha creato gli uomini. Questa è la vera religione”⁵².

A questo proposito Afzalur Rahman ha scritto: “La preghiera è il primo e più forte legame tra un credente e Dio. La preghiera è il mezzo mediante il quale la relazione si mantiene viva e attiva notte e giorno. Quando però questo legame viene scisso, l’uomo si allontana sempre più dalla pietà e dal retto comportamento fino a quando la sua relazione con Dio si interrompe completamente. Quando il legame con Dio viene completamente interrotto, l’uomo perde qualsiasi interesse per i valori o le cose buone della vita, ma segue solo la sua natura carnale ed ogni vano desiderio del suo ego. Questa è la conseguenza per aver interrotto il legame con il proprio Creatore. Quando l’uomo cessa di pregare, il suo cuore perde il legame con Dio. Con il passare del tempo la distanza aumenta e l’uomo cade sempre di più negli abissi del male e della corruzione”⁵³.

Dal momento che la natura umana è costituita da anima e corpo, che intrattengono una relazione d’influenza reciproca, è necessario che l’atto mediante il quale si cerca di ristabilire il legame con l’origine coinvolga entrambi. Dal momento che la *Salāt* costituisce il mezzo me-

diante il quale è possibile ristabilire questo legame, deve coinvolgere sia il corpo che l'anima del credente.

E' stato notato⁵⁴ che all'interno della preghiera islamica sono presenti tutti i movimenti che solitamente vengono compiuti in modo differente e con diverse finalità nella vita quotidiana. Questo simbolizza che la preghiera coinvolge ogni momento della vita dell'uomo o, meglio, che in ogni momento e condizione si deve vivere come se ci si trovasse in preghiera alla presenza stessa dell'Altissimo.

Lo stesso movimento delle mani, quando si pronuncia il *Takbīr*, costituisce una sorta di testimonianza del credente che tutto ciò che l'uomo ha prodotto con la sua abilità ha valore solo se posto davanti alla maestà divina, al pronunciamento stesso dell'*Allāh Akbar*, ossia "Solo Allah è Grande". Quest'azione è insieme un atto di umiltà, di ringraziamento e del riconoscimento della nostra condizione di creature la cui esistenza ha valore e senso solo nel legame con il Creatore, legame che rappresenta l'apice stesso della realizzazione della *Fitrah*, secondo l'insegnamento contenuto nel seguente versetto del Sacro Corano: "In verità siamo stati Noi ad aver creato l'uomo e conosciamo ciò che gli sussurra l'animo suo. Noi siamo a lui più vicini della sua vena jugulare"⁵⁵.

Il fine ultimo della preghiera è quello di proiettare tutto l'essere del credente, mente e corpo, spirito e materia, verso Dio qualunque sia l'azione che si sta compiendo. Nell'Islam, infatti, non è ammessa la divisione tra atti sacri e profani, ma solo tra atti che salvaguardano, proteggono e stimolano lo sviluppo della natura umana e atti che invece l'immiseriscono, la soffocano o la deteriorano.

Attraverso la preghiera l'uomo sviluppa la consapevolezza del suo legame con Dio e questo gli consente di conoscere se stesso e il suo Signore, in quanto solo attraverso una forma di relazione è possibile la conoscenza. Quando si arriva a comprendere che questo è il vero significato della *Salāt*, allora diventano comprensibili anche i movimenti compiuti durante la preghiera e lo stesso comando di pregare cinque volte al giorno in tempi stabiliti. Lo scopo della *Salāt*, infatti, è quello di preparare il credente a trasformare tutta la propria vita in un continuo

atto di adorazione, seguendo l'esempio stesso dei Profeti, secondo quanto è stato rivelato nei seguenti versetti del Sacro Corano: "Dì: 'Ecco la mia via: invito ad Allah in tutta chiarezza, io stesso e coloro che mi seguono. Gloria ad Allah, non sono uno dei politeisti'"⁵⁶, "Dì: 'Non ho ricevuto altro ordine che quello di adorare Allah senza associarGli alcunché. Vi chiamo a Lui e verso di Lui tornerò'"⁵⁷.

In una tradizione ci è stato tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato: "Durante la preghiera, il devoto conversa intimamente con il suo Signore"⁵⁸. Commentando questo *Hadīth* al-Ghazali ha scritto: "A differenza degli altri doveri religiosi, la preghiera rituale (*Salāt*) consiste solo nel ricordo, nella recitazione, nell'inchino, nella prostrazione, nello stare in piedi e nel sedersi. Queste sono tutte azioni che, attraverso il ricordo, conducono alla vicinanza a Dio e alla comunione con Lui. Se lo scopo della preghiera non è la conversazione o il dialogo con Dio, diviene un esercizio vocale e verbale, il cui fine è quello di mettere alla prova la lingua nello stesso modo in cui il ventre e i genitali sono messi alla prova per mezzo del digiuno durante il mese del Ramadan, o il corpo è messo alla prova per mezzo dell'esperienza del Pellegrinaggio, o come si è messi alla prova quando si pagano le elemosine"⁵⁹.

Per questo motivo l'attenzione e la piena consapevolezza sono due elementi fondamentali della preghiera, senza i quali perde di qualsiasi valore dal punto di vista spirituale. Nelle parole stesse di Al-Ghazali: "I fini della recitazione del Corano e delle espressioni di ricordo ai diversi stadi della preghiera rituale sono indubbiamente la lode, la glorificazione e la supplica rivolte a Dio, Grande ed Eccelso. I veli della distrazione però allontanano il cuore da Lui perché, invece di renderGli testimonianza, l'adoratore distratto non è nemmeno consapevole di Colui che sta invocando e la sua lingua si muove solo per abitudine. Quanto remoto è questo dal fine della preghiera rituale, che è stata prescritta per il miglioramento del cuore, il rinnovo del ricordo di Dio e per rendere il nodo della fede più stretto e più fermo"⁶⁰.

La preghiera è stata definita dal Profeta (pbsl) come la *Mira'j* del credente, ossia l'ascensione verso il cielo, in ricordo della miracolosa ascensione del Profeta (pbsl). Durante quest'esperienza straordinaria,

infatti, sono state stabilite le cinque preghiere giornaliere. La tradizione ci narra che, quando il Profeta (pbsl) compì l'*Isra*, incontrò le anime dei profeti che lo avevano preceduto e li guidò nella preghiera proprio come un Imam fa con la propria congregazione. Quest'atto è stato interpretato come indicante simbolicamente la funzione di Muhammad (pbsl) come sigillo della profezia, ossia come l'ultimo dei profeti, che Dio ha inviato all'umanità, e come colui che è stato portatore della verità nella sua interezza.

Durante la *Mira'*j poi è stato istituito il comando delle cinque preghiere giornaliere in tempi stabiliti e la *Salāt* è stata resa obbligatoria, diventando uno dei cinque pilastri dell'Islam e la via stessa per stabilire un rapporto con Dio. A questo proposito ci è stato tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato: "Quando pregate, pensate di trovarvi davanti a Dio, come se Lo vedeste con i vostri stessi occhi. Anche se non potete vederLo, almeno pensate che Lui invece può vedervi"⁶¹.

La preghiera islamica consente al credente di entrare in uno spazio e tempo sacri che trascendono, nel mezzo delle occupazioni di questo mondo, i limiti della temporalità aprendosi verso l'eternità. In questa prospettiva ogni atto compiuto in questa vita assume un significato eterno, che si colloca al di là dei limiti spaziali e temporali dell'esistenza. Per questo motivo, infatti, la *Salāt* costituisce la *Mira'*j di ogni musulmano.

Dobbiamo a questo proposito sottolineare che la *Salāt*, intesa in questo senso, non deve essere confusa né con il *Dhikr* né con la *Du'ā*, che possono essere tradotti rispettivamente come "ricordo" ed "invocazione". Questi due atti possono essere compiuti dal credente in qualsiasi ora del giorno e della notte, qualsiasi sia l'attività che si sta svolgendo, e non richiedono nemmeno uno speciale tipo di purezza rituale, che si ottiene attraverso il *Wudū*. La *Salāt*, rispetto al *Dhikr* e alla *Du'ā*, si differenzia per i seguenti aspetti: non può essere compiuta senza aver prima eseguito l'abluzione, deve essere assolta in tempi determinati e coinvolge precisi movimenti del corpo. In realtà, sia il ricordo che l'invocazione costituiscono parte integrante della *Salāt*, anche se possono essere compiuti dal credente in occasioni differenti. Ci sono stati tra-

mandati molti *Hadīth* relativi ai *Dhikr* e alle *Du‘ā* che il Profeta (pbsl) era solito pronunciare durante la preghiera. Una delle *Du‘ā*, che il Profeta (pbsl) recitava prima del Corano e dopo il *Takbīr*, era: “Ho rivolto il mio volto verso il Creatore dei cieli e della terra e non sono tra i *Mu-shrikēn*⁶². In verità la mia preghiera, il mio sacrificio, la mia vita e la mia morte sono per Dio, il Signore dei Mondi”⁶³.

Queste parole testimoniano pienamente l’atteggiamento che il credente dovrebbe mantenere in tutta la sua esistenza, cercando in ogni modo di orientare verso il proprio Creatore ogni azione che compie in questa vita. Quest’attitudine fa sì che la *Salāt* non sia solo un momento che, seppur ripetuto cinque volte al giorno, si distacca dal corso della normale esistenza, ma diventi quasi una sorta d’immagine microscopica dell’intera vita del credente pronto ad orientare tutto il suo essere, così come il suo corpo è orientato verso la *Qiblah*⁶⁴ durante la preghiera, verso Dio in ogni sua azione ed in ogni suo pensiero o parola nella consapevolezza che la meta finale si trova verso di Lui: “O uomo che aneli al tuo Signore, tu Lo incontrerai”⁶⁵, “Temete Allah e sappiate che Lo incontrerete”⁶⁶.

In merito a questa disposizione interiore nella vita di ogni credente Abul Hassan Nadawi ha scritto: “Vita” è solo un altro termine per indicare la preghiera e la supplica. Attraverso la preghiera infatti si stabilisce un legame tra Dio ed il credente, tra uomo e uomo e tra ricco e povero. Quando la preghiera e la supplica sono rivolte unicamente a Dio, tutte le catene terrestri si spezzano e il politeismo, insieme ad altre forme di idolatria, termina per sempre. Questo è il patto più grande che il credente stabilisce con il suo Signore, che viene ripetuto costantemente durante il giorno e la notte. Dio si aspetta che il credente si mantenga fedele all’impegno preso. L’intero ordine dell’esistenza, al di fuori dalla preghiera, lo conduce verso due cose: la paura e la ricerca di aiuto. Il credente, quando stringe il patto con il Creatore, si oppone a questi due atteggiamenti”⁶⁷.

I tempi della *Salāt*

Uno dei connotati caratteristici della preghiera islamica è che deve essere assolta in determinati periodi della giornata, che scandiscono la vita del credente dal mattino alla sera, secondo quanto è stato rivelato nei seguenti versetti del Sacro Corano: “In verità, per il credente, l’orazione è un obbligo in tempi ben determinati”⁶⁸, “Esegui l’orazione, dal declino del sole fino alla caduta delle tenebre [e farà] la Recitazione dell’alba, ché la Recitazione dell’alba è testimoniata. Veglia [in preghiera] parte della notte, sarà per te un’opera superogatoria; presto il tuo Signore ti risusciterà ad una stazione lodata”⁶⁹, “Sopporta dunque con pazienza quello che dicono, glorifica e loda il tuo Signore prima del levarsi del sole e prima che tramonti. GlorificaLo durante la notte e agli estremi del giorno, così che tu possa essere soddisfatto”⁷⁰.

La *Salāt*, infatti, assume diversi nomi a seconda del tempo in cui deve essere assolta, ossia il *Fajr*, il *Zuhr*, l’*Asr*, il *Maghrib* e l’*Ishā*.

La preghiera compiuta ad orari stabiliti ha diverse funzioni tra cui spicca quella di accompagnare il credente durante le proprie attività giornaliere in modo da ricordargli costantemente la propria condizione di creatura e la sua dipendenza da Dio. Il legame tra il musulmano e Dio si realizza e si fortifica, infatti, nel ricordo compiuto nel mezzo delle attività quotidiane. Quando il musulmano nella quotidianità della propria esistenza individuale, per quanto modesta possa essere, si ricorda di Dio, comprende che ogni azione, anche se compiuta nel tempo di questo mondo e di questa vita, ha un valore eterno e che l’esistenza su questa terra, che tiene l’essere umano così assorto e preoccupato, è per il credente non solo il luogo della prova e delle difficoltà ma anche della gioia e del riposo. La preghiera islamica, che scandisce la vita del credente al passo con il ritmo delle stagioni e del sorgere e tramontare del sole, è una porta aperta verso l’eterno, che non lo conduce in un mondo di rinuncia al di là della storia e non lo confina nella solitudine, ma è una sorta di oasi in cui può riposare per poi riprendere il proprio viaggio nel mondo e con i propri simili.

A questo proposito El Guindi ha scritto: “Al momento della preghiera,

che si ripete cinque volte al giorno, il musulmano esce dal tempo e dallo spazio ordinario per entrare in un tempo ed uno spazio sacri. Ad intervalli regolari, nell'arco dell'intera giornata, il credente abbandona temporaneamente le proprie occupazioni, qualsiasi sia la loro natura e la loro importanza, per sistemarsi sul suo tappeto da preghiera e compiere l'orazione rivolto verso la Mecca. (...) Meglio di ogni altra attività compiuta quotidianamente, la preghiera ripetuta ad intervalli regolari durante l'arco della giornata stabilisce un intreccio fluido di spazialità e temporalità, che rende la vita quotidiana di ogni musulmano per un certo senso unica”⁷¹.

La *Salāt* vera e propria è un mezzo per stabilire una relazione forte tra creatura, Creatore ed ambiente circostante, mentre il tempo è un fattore fondamentale nella costituzione vera e propria di questo rapporto. Il tempo, infatti, aiuta il credente a scandire la propria esistenza secondo dei ritmi prestabiliti che non sono arbitrari, ma costituiscono un fattore determinante per la realizzazione dell'individuo inteso come un organismo integrato nell'ambiente circostante, con cui deve entrare in sintonia per raggiungere una condizione di benessere generale sia a livello personale sia nei suoi rapporti con gli altri.

“Se la preghiera viene offerta con sincerità e devozione ha il potere di purificare il cuore e cambiare la vita di qualcuno, infondendo un senso interiore di pace, certezza e disciplina. La preghiera genera amore, *Taqwā* e verità e promuove la consapevolezza di Dio. Aumenta anche la statura morale di un individuo ed i suoi valori, rendendolo un essere umano migliore. Per questo motivo l'Islam pone un' enfasi maggiore sulla *Salāt* che su altri doveri rituali”⁷².

L'essere umano si situa a metà tra Dio e il mondo. Il Creatore è Colui con il quale l'uomo tenta di ristabilire il legame interrotto seguendo l'insegnamento dei profeti, mentre il mondo è l'ambiente in cui può sviluppare al meglio le capacità che gli sono state donate da Dio. Il mondo è il luogo della prova, dove il credente è chiamato ad agire e a lavorare per poter vivere al meglio e con pienezza la propria esistenza. La preghiera compiuta cinque volte al giorno è l'asse che ricolleca i tre membri della relazione, in quanto attraverso la *Salāt* uomo, Dio e

ambiente circostante entrano in una relazione armoniosa.

La preghiera del credente inoltre non è un atto isolato nell'intera creazione in quanto nel Sacro Corano è affermato esplicitamente che tutto ciò che esiste, animali, piante e persino corpi celesti hanno una loro forma di adorazione, che però non siamo in grado di conoscere o di percepire. Quando quindi il musulmano assolve all'orazione, non si pone solo in relazione con il suo Creatore, ma entra anche in un rapporto armonioso con l'ambiente che lo circonda e con coloro che lo abitano, secondo quanto è stato rivelato nei seguenti versetti del Sacro Corano: "I sette cieli e la terra e tutto ciò che in essi si trova Lo glorificano, non c'è nulla che non Lo glorifichi lodandoLo, ma voi non percepite la loro lode. Egli è indulgente, perdonatore"⁷³, "Non vedi come Allah è glorificato da tutti coloro che sono nei cieli e sulla terra e gli uccelli che dispiegano [le ali]? Ciascuno conosce come adorarlo e renderGli gloria. Allah ben conosce quello che fanno"⁷⁴.

La preghiera compiuta ad orari prestabiliti non solo disciplina l'essere umano, ma lo aiuta ad utilizzare le proprie energie nel modo migliore possibile.

Nell'Islam l'azione ed, in generale, il lavoro non hanno una connotazione negativa e non sono considerate una sorta di punizione, ma possono essere trasformate in occasioni in cui diventa effettivamente possibile ricordarsi di Dio. Per questo motivo è importante che non solo la preghiera ma anche le attività quotidiane siano compiute nella migliore disposizione spirituale e fisica. La preghiera, se collocata in questa prospettiva, non ci appare più come un'attività isolata o come una pausa compiuta nel mezzo delle attività giornaliere, bensì come il mezzo attraverso il quale l'uomo si fortifica con il ricordo di Dio, per poter tornare a compiere i propri doveri rinforzato nel corpo e nello spirito.

I tempi delle cinque preghiere seguono l'andamento stagionale del sorgere e del tramontare del sole durante tutto l'arco dell'anno. Per questo motivo, anche se hanno dei tempi di esecuzione stabiliti, tuttavia gli orari mutano nel corso delle quattro stagioni. Anche questo è un elemento che favorisce l'integrazione tra uomo e ambiente. Questa in-

grazione è importante sia a livello spirituale che fisico. Attraverso infatti la nozione di ritmo circadiano sarà possibile spiegare il legame tra benessere corporeo e scansione delle cinque preghiere giornaliere. Questo ci consentirà di descrivere la relazione profonda che intercorre tra tempi della *Salāt*, ritmo biologico e attività quotidiana. Nell'Islam il benessere fisico è strettamente legato a quello spirituale e viceversa. I due livelli sembrano infatti, secondo i principi della medicina islamica, essere sovrapposti ed interdipendenti. Per questa ragione attraverso la *Salāt* s'instaura un legame tra spirito, corpo e ambiente, quasi una sorta di legame circolare armonico tra uomo e mondo nella perenne tensione verso Dio.

Jeffrey Lang ha osservato: “Se lo scopo principale della nostra vita è quello di avvicinarsi a Dio, allora la preghiera è essenziale per il raggiungimento di questo obiettivo. I musulmani considerano la preghiera uno dei mezzi più importanti per raggiungere e fare esperienza di questo fine. Questa è una bussola spirituale per il musulmano grazie alla quale può controllare il proprio progresso spirituale e direzione nella vita”⁷⁵.

La *Salāt al-Fajr* è la preghiera del mattino, che può essere compiuta tra l'alba e il sorgere del sole. Questa è la prima preghiera della giornata e saluta la fine della notte e l'apparizione della luce. Il credente, durante questa preghiera, si trova in armonia con il risveglio stesso della creazione successivo al silenzio e alla quiete delle ore notturne. Il suo corpo ed il suo spirito rinforzati e ristorati dal riposo notturno rendono grazie e formulano l'intenzione di orientare verso Dio tutte le azioni della loro giornata. Ogni nuovo mattino il credente prova un forte senso di gratitudine verso Dio e di speranza aperta per il nuovo giorno che gli è stato concesso di vivere. La preghiera del *Fajr*, compiuta nel momento in cui le tenebre si dissipano e pian piano sorge la luce di un nuovo giorno, ha un significato spirituale molto forte e simbolizza in senso più generale l'uscita dalle tenebre dell'ignoranza nel glorioso mattino dell'Islam. Non a caso nel versetto coranico, in cui ci si riferisce a coloro che tra i popoli del Libro riconoscono la verità dell'Islam, si afferma: “O credenti, temete Allah e credete nel Suo Messaggero, affinché Allah

vi dia due parti della Sua misericordia, vi conceda una luce nella quale camminerete e vi perdoni. Allah è perdonatore, misericordioso”⁷⁶.

La *Salāt al-Zuhr* è la preghiera della metà della giornata, e può essere compiuta tra il mezzogiorno ed il primo pomeriggio. Questa preghiera divide la giornata in due parti. Dal momento che viene assolta dopo che il credente ha lavorato per tutta la mattinata, costituisce un momento di raccoglimento spirituale e di pausa dagli impegni della vita quotidiana, che prepara ad affrontare la seconda parte della giornata. Afzalur Rahman ha osservato: “La preghiera regolare aiuta il credente a mantenere l’equilibrio tra il mondo spirituale e materiale. L’uomo vive nel mondo materiale, opera in esso per guadagnarsi il sostentamento e soddisfare tutti i suoi bisogni materiali. Nello stesso tempo però, per mezzo della preghiera, il credente può mantenere la sua relazione con il mondo spirituale, rinforzandola progressivamente. La preghiera lo aiuta a sviluppare e ad ampliare la sua percezione del mondo spirituale così tanto che diventa capace di percepire e comprendere le cose con un livello superiore di coscienza. La pratica costante della preghiera rinforza così tanto il potere dell’uomo da renderlo capace di stabilire una relazione stretta con il Potere Ultimo”⁷⁷.

La *Salāt al-Asr*, ossia la preghiera del pomeriggio, può essere assolta dal pomeriggio inoltrato fino al tramonto. Anche questa preghiera costituisce un sollievo per il corpo e per lo spirito affaticati non solo dagli impegni quotidiani ma anche dai cambiamenti che avvengono nell’ambiente circostante. Infatti, quando il sole comincia a tramontare, nell’atmosfera avvengono dei cambiamenti che provocano nell’organismo un senso di stanchezza ed in alcuni individui anche un senso di inquietudine e di angoscia. Nella tradizione islamica solitamente nel periodo che intercorre tra la *Salāt al-Asr* e la *Salāt al-Maghrib* non ci si dedica a nessuna attività né lavorativa né intellettuale, ma si preferisce svolgere dei lievi esercizi fisici, per esempio passeggiare, che aiutano a combattere il senso di debolezza e depressione che si avverte in questo momento della giornata.

La *Salāt al-Maghrib*, ossia la preghiera del tramonto, segna la fine del giorno lavorativo. L’uomo, durante questa preghiera, ha la possibi-

lità di ringraziare Dio per la giornata che gli è stata donata, pensando alle azioni compiute e alle intenzioni formulate, e chiedendo perdono o aiuto a Dio per poter mantenere le promesse e gli impegni presi. Durante il *Maghrib*, quando la luce del giorno declina e appare il crepuscolo, il credente, sia sul suo tappeto da preghiera sia dentro la moschea, fa esperienza di un profondo senso di pace e di speranza. La fine del giorno lavorativo, infatti, lo riconduce alla sua famiglia e nello stesso tempo lo prepara all'adorazione notturna.

Quando, infatti, dopo il *Maghrib*, il credente ritorna alla propria casa o trascorre del tempo nella moschea, dedicandosi esclusivamente alla meditazione religiosa o alla lettura del Sacro Corano, interrompe qualsiasi attività compiuta durante il giorno e dedica le ultime ore del giorno, fino alla preghiera *Ishā*, solo ed esclusivamente al ricordo di Dio. Nel Sacro Corano è stato infatti rivelato: “I servi del Compassionevole: sono coloro che camminano sulla terra con umiltà e quando gli ignoranti si rivolgono loro, rispondono: “Pace!”; coloro che passano la notte prosternati e ritti davanti al loro Signore”⁷⁸; “Questi i pazienti, i veritieri, gli uomini pii, i generosi, quelli che implorano perdono nelle ultime ore della notte”⁷⁹.

Note:

1-Cfr. Il Sacro Corano 20:14: “Esegui l’orazione per ricordarti di Me”, 96:19: “Prosternati ed avvicinarti”, 4:103: “In verità, per il credente, l’orazione è un’obbligo in tempi ben determinati”.

2-Cfr. Chittick W., *The Vision of Islam*, 11.

3-Cfr. Il Sacro Corano 2:186.

4-Cfr. Lang J., *Even angels ask*, 162.

5-Cfr. Genesi 3:17-19.

6-Cfr. Il Sacro Corano 2:35-38.

7-Cfr. Il Sacro Corano 20:120-122.

8-Cfr. Il Sacro Corano 7:24.

9-Cfr. Il Sacro Corano 7:10.

10-Cfr. Il Sacro Corano 71:19-20.

11-Cfr. Il Sacro Corano 31:20.

12-Cfr. Il Sacro Corano 2:31.

13-Cfr. Il Sacro Corano 95:4-5.

14-Cfr. Smith H., *The World's Religions*, 244,

15-Cfr. Il Sacro Corano 3:19: “Invero, la religione presso Allah è l’Islam”.

16-Cfr. Il Sacro Corano 31:14.

17-Cfr. Il Sacro Corano 24:42.

18-Cfr. Il Sacro Corano 2:43.

19-Cfr. Il Sacro Corano 2:45.

20-Cfr. Il Sacro Corano 14: 37.

21-Cfr. Il Sacro Corano 19:54-55: “Ricorda Ismaele nel Libro. In verità era sincero nella sua promessa, era un messaggero, un profeta. Imponne alla sua famiglia l’orazione e la decima ed era gradito al suo Signore”; Il Sacro Corano 21:72-73: “E gli demmo Isacco e Giacobbe e ne facemmo dei devoti. Ne facemmo capi che dirigessero le genti secondo il Nostro ordine. Rivelammo loro di fare il bene, di osservare l’orazione e di versare la decima. Erano Nostri adoratori”.

22-Cfr. Il Sacro Corano 2:127-128.

23-Cfr. Il Sacro Corano 31:17: “O figlio mio, assolvi all’orazione, rac

comanda le buone consuetudini e proibisci il biasimevole e sopporta con pazienza quello che ti succede: questo il comportamento da tenere in ogni impresa”; Il Sacro Corano 10:87: “Rivelammo a Mosè e a suo fratello: <<Preparate, in Egitto, case per il vostro popolo, fate delle vostre case luoghi di culto e assolvete all’orazione. Danne la lieta novella ai credenti”; Il Sacro Corano 14:40: “O Signore, concedi a me e ad una parte della mia progenie di assolvere all’orazione. Esaudisci la mia preghiera, o Signor nostro!”.

24-Cfr. Il Sacro Corano 2:131-132.

25-Cfr. Il Sacro Corano 2:208.

26-Cfr. Il Sacro Corano 14:5.

27-Cfr. Il Sacro Corano 2:136.

28-Cfr. Il Sacro Corano 2:129.

29-Cfr. Il Sacro Corano 3:3-4.

30-Cfr. Al-Azami M. M., *The History of the Quranic Text, from Revelation to Compilation*, 43, Lahore 2005.

31-Cfr. Il Sacro Corano 21:25.

32-Cfr. Esodo 34:8-9.

33-Cfr. Deuteronomio 9:18-19.

34-Cfr. Esdra 9:5.

35-Cfr. Esdra 10:1.

36-Cfr. Daniele 6:10.

37-Cfr. Salmi 138.

38-Cfr. Salmi 138:1-2.

39-Cfr. Salmi 35:10.

40-Cfr. Deuteronomio 11:13.

41-Cfr. Deuteronomio 6:4-5.

42-Cfr. Luca 22:4.

43-Cfr. Marco 14:35.

44-Cfr. Marco 1:35.

45-Cfr. Luca 6:12.

46-Cfr. Luca 9:18.

47-Cfr. Macdonald, *The Monthly, Criterion*, Karachi, January, 1974.

48-Cfr. Il Sacro Corano 7:172.

- 49-Cfr. Du Pasquier R., *Unveiling Islam*, 26.
- 50-Cfr. Il Sacro Corano 6:153.
- 51-Cfr. Il Sacro Corano 1:6.
- 52-Cfr. Bukhari, Muslim.
- 53-Cfr. Afzalur Rahman, *Prayer: its Significance and Benefits* 12.
- 54-Cfr. Khawaja Shamsuddin Azeemi, *Spiritual Prayer*, 10-11.
- 55-Cfr. Il Sacro Corano 50:16.
- 56-Cfr. Il Sacro Corano 12:108.
- 57-Cfr. Il Sacro Corano 13:36.
- 58-Cfr. Bukhari, Muslim.
- 59-Cfr. Al-Ghazali Abu Hamid, *La dimensione interiore del culto islamico*, ed. a cura di Lei S., Roma 2008, 23.
- 60-Cfr. Al-Ghazali Abu Hamid, *La dimensione interiore del culto islamico*, ed. a cura di Lei S. , Roma 2008, 23.
- 61-Cfr. Bukhari, Muslim.
- 62- Politeisti.
- 63-Cfr. Bukhari, Muslim.
- 64-La direzione della Mecca.
- 65-Cfr. Il Sacro Corano 84:6.
- 66-Cfr. Il Sacro Corano 2:223.
- 67-Cfr. Abul Hassan Nadawi, *The Four Pillars of Islam*, 33.
- 68-Cfr. Il Sacro Corano 4:103.
- 69-Cfr. Il Sacro Corano 17:78-79.
- 70-Cfr. Il Sacro Corano 20:130.
- 71- Cfr. Fadwa El Guindi, *By Noon Prayer. The Rhythm of Islam*, 134, 137.
- 72-Lang J., *Even Angels Ask*, 161-162.
- 73-Cfr. Il Sacro Corano 17:44.
- 74-Cfr. Il Sacro Corano 24:41.
- 75-Cfr. Lang J., *Even Angels Ask*, 161-162.
- 76-Cfr Il Sacro Corano, 57:28.
- 77-Cfr. Afzalur Rahman, *Prayer: Its Significance and Benefits* 64.
- 78-Cfr. Il Sacro Corano 25:63-64.
- 79-Cfr. Il Sacro Corano 3:17.

Capitolo II: La *Salāt* come cura

“O uomini! Vi è giunto un comando dal vostro Signore ed una cura per (la malattia) dei vostri cuori e, per coloro che credono, una guida ed una misericordia”¹.

La concezione coranica dell'uomo respinge ogni prospettiva di tipo dualistico, prediligendo invece una concezione di tipo olistico relativamente alla totalità dell'essere umano e ai rapporti con l'ambiente circostante. A questo proposito Salim Khan nella sua *Introduzione alla medicina islamica* ha scritto: “Ogni aspetto del pensiero e dell'azione nell'Islam ruota intorno al principio del *Tawhīd*, che l'Islam cerca di realizzare nell'essere umano nella sua forma interiore ed esteriore. Ogni manifestazione dell'esistenza umana è organicamente correlata alla *Shahādah*, ossia alla testimonianza che non c'è altro dio oltre Allah, che costituisce il modo più universale di esprimere il concetto di unità”.² Questa prospettiva emerge chiaramente nella *Salāt* intesa come forma suprema di adorazione che coinvolge l'anima e il corpo, lo spirito e la carne dell'uomo assegnando ad ognuno il ruolo che gli compete.

La visione coranica dell'uomo rifiuta qualsiasi tipo di teoria basata sulla distinzione netta tra corpo e mente, tra anima e materia e tra psiche ed organismo. Secondo la prospettiva dualista, infatti, corpo ed anima sono due enti contrapposti la cui natura è essenzialmente differente. All'interno di una prospettiva di questo tipo è molto difficile parlare in modo unitario delle due componenti dell'essere umano che sembrano possedere principi e dinamiche del tutto differenti e difficilmente conciliabili. Attraverso la *Salāt* compiuta ad orari stabiliti il credente si pone in una relazione armonica con i ritmi naturali del sorgere e del calare del sole e dell'alternarsi delle stagioni. Quest'aspetto della *Salāt*, che probabilmente è stato poco studiato, è invece importante in quanto è la prova che l'ambiente terrestre non costituisce per l'uomo una maledizione ed una punizione, ma un luogo pieno di grazie e benedizioni

con cui deve entrare in relazione armonica per poter vivere al meglio la propria esistenza. “Come tutta la creazione, anche gli esseri umani sono stati creati per vivere e funzionare armoniosamente in se stessi e con l’ambiente circostante. Ogni persona individualmente, e l’umanità tutta intera, è dotata della coscienza e della consapevolezza. La creazione è un’*Amanah*, ossia qualcosa che ci è stato affidato. L’umanità ha la capacità di migliorarsi e sviluppare se stessa ed il resto della creazione, o degradare se stessa e l’intera creazione. Il fine degli esseri umani è l’*Ibadah*, ossia servire ed armonizzarsi con la volontà divina. Il risultato dell’*Ibadah* è una condizione di pace e tranquillità (*Sakīnah*)”³.

Nell’Islam uomo, ambiente e Creatore si trovano coinvolti in una relazione profonda e dinamica. L’essere umano, quindi, secondo la prospettiva coranica si trova al centro di un contesto multirelazionale che si esprime nel miglior modo possibile attraverso la *Salāt*. Per questa ragione la medicina islamica può essere definita come un tentativo di considerare l’uomo come un tutto, ossia come una singola entità in cui corpo ed anima sono uniti nell’obiettivo comune di porre in relazione l’essere umano con l’ordine cosmico in cui vive. Questa è la ragione per cui la medicina islamica si è mantenuta fedele nei suoi principi allo spirito unificante dell’Islam⁴.

Una relazione equilibrata tra corpo e anima e tra organismo e ambiente costituisce la prima causa di salute sia del corpo che dello spirito. Dal momento che l’uomo può essere definito una totalità organica e indivisibile di corpo e anima, durante il corso dell’esistenza terrena, ogni azione che coinvolge lo spirito avrà delle ripercussioni sul corpo e viceversa. Questo principio è applicato all’interno della medicina islamica e per questa ragione è stato sottolineato che il Profeta Muhammad (pbsl) è stato il primo ad aver sostenuto un approccio olistico⁵ alla disciplina medica e alla cura delle malattie.

Prima dell’avvento dell’Islam l’approccio comune e tradizionale era stato quello di scindere l’aspetto psicologico e spirituale della malattia da quello strettamente fisico. Il primo ambito infatti era cura esclusiva dei sacerdoti, mentre il secondo dei medici. La medicina islamica in-

vece si basa su premesse differenti e predilige un approccio che tenga nella giusta considerazione nello stesso tempo l'aspetto psicologico e quello fisico della salute dell'uomo. La malattia, infatti, è interpretata come una sorta di disequilibrio tra lo spirito e il corpo o tra la totalità dell'uomo e l'ambiente naturale.

La salute, dal punto di vista islamico, è prima di tutto il risultato della capacità dell'organismo di raggiungere un equilibrio interiore ed esteriore con le condizioni sociali, economiche e spirituali dell'ambiente circostante⁶. Per questa ragione la tradizione medica islamica non solo ha formulato delle regole per curare le malattie, ma si è interessata anche molto all'aspetto preventivo e al modo in cui alcuni tipi di sofferenza fisica e psichica possono essere curati prima che si manifestino clinicamente .

Quando nella prospettiva islamica si fa riferimento al concetto di salute non si può scindere in modo netto l'aspetto fisico da quello spirituale. Infatti, nell'Islam la nozione di salute implica l'aspetto spirituale, intellettuale, psicologico e fisico in accordo con la visione antropologica presente all'interno del testo coranico. La salute dell'essere umano, inteso come totalità psicofisica, può essere mantenuta solo attraverso uno stile di vita nel quale sia possibile vivere in armonia con Dio, ambiente sociale e natura. Attraverso la *Salāt* il credente riesce a raggiungere un'armonia non solo con il Creatore, ma anche con il proprio ambiente sociale e naturale. La preghiera infatti è un mezzo molto efficace attraverso il quale possono essere rinforzati i legami fraterni tra individui che appartengono ad una comunità. D'altro canto invece l'orario delle preghiere, che segue le variazioni stagionali del sorgere e del tramontare del sole, aiuta il credente ad entrare in un rapporto armonioso con l'ambiente attraverso il ritmo che scandisce l'attività lavorativa ed il tempo dedicato all'adorazione.

Per questo motivo tutti coloro che si sono occupati delle premesse su cui si fonda la medicina islamica sono concordi nel sostenere che la cura di una malattia del corpo non può evitare di includere nel trattamento anche l'anima del paziente, mentre la cura di un disagio psichico o psicologico non può prescindere dall'analisi attenta delle condizioni

generali dell'organismo⁷.

Ibn Qayyim, ad esempio, ha ritenuto che quando il cuore del credente si pone in sintonia con il Signore dell'Universo, quei trattamenti, che producono scarsi o poco apprezzabili risultati negli atei, hanno invece degli effetti benefici sui credenti. Secondo Ibn Qayyim, quando la fede di un uomo è salda, anche il suo corpo e la sua anima diventano più forti e cooperano per respingere la malattia: "E' stata fatta esperienza che quando lo spirito dell'uomo si fortifica, anche il corpo e l'anima si rinforzano. Entrambi cooperano per respingere il male e sconfiggerlo. Che questo accada, non può essere negato se non dagli ignoranti"⁸.

Nella medicina islamica è centrale anche la nozione di tranquillità e di equilibrio per riuscire a valutare la condizione di un organismo nella sua totalità, la sua capacità di mantenersi in salute e persino le possibilità che possa guarire da uno stato di disequilibrio fisico e spirituale.

Lo stesso Ibn Qayyim all'interno dell'opera intitolata *Al-Fawā'id* ha analizzato da una prospettiva moderna il ruolo dei *Khawātir*- i pensieri negativi- nei disturbi depressivi e nelle malattie psicosomatiche, arrivando a formulare l'esistenza di una relazione molto profonda tra contemplazione religiosa ed equilibrio psichico, in quanto i disordini psicologici ed emotivi possono essere alleviati per mezzo della contemplazione e della preghiera. Attraverso il rinforzamento del legame con Dio è possibile, infatti, combattere le errate disposizioni interiori ed i pensieri negativi spesso alla radice di conflitti interiori e disturbi psicosomatici⁹.

Il medesimo concetto è stato ribadito anche da Al-Ghazali secondo cui esiste una profonda connessione tra l'aspetto psico-cognitivo ed il comportamento pratico, in quanto un mutamento della disposizione interiore di un individuo ha delle ripercussioni molto importanti sul suo comportamento esteriore¹⁰. Nelle parole stesse di Al-Ghazali: "Le buone maniere devono essere acquisite attraverso la pratica, ossia assumendo le azioni che derivano da quelle maniere fino a quando non divengono parte della natura di qualcuno. Questa è una delle meraviglie della relazione tra il cuore e gli altri organi, ossia la relazione tra cor-

po ed anima. Ogni qualità del cuore infatti avrà un'influenza che fluisce verso gli organi, che poi agiscono solo in base a quella determinata qualità. Allo stesso modo, l'effetto di ogni azione che deriva dagli organi può arrivare al cuore e questo processo continua in modo circolare"¹¹.

La ricerca medica contemporanea ha assunto nel corso degli anni un punto di vista molto vicino alle premesse su cui si basa la medicina islamica. Questo cambiamento di paradigma è conseguente alle scoperte della psico-neuro-endocrinologia, una nuova branca della scienza medica che studia il rapporto tra disagio psichico e alterazioni neurologiche ed ormonali. Le ricerche condotte in questo ambito hanno portato alla dimostrazione del legame esistente tra sofferenza psichica, squilibri ormonali e soppressione delle difese immunitarie. Infatti, come ha acutamente osservato Cecilia Morosini, docente di neurologia clinica e riabilitativa presso l'Università Bicocca di Milano: "Qualsiasi malattia mentale, psicotica o nevrotica, spezza l'unità fisica e corporea. In tali casi, la prima cosa da fare sarebbe ridare al soggetto l'unità corporea"¹².

A questo proposito è stato scientificamente dimostrato che nella depressione maggiore, sebbene sia una malattia dal carattere multifattoriale, sono comunque coinvolte nella maggioranza dei casi delle significative alterazioni ormonali. Più specificatamente sono state riscontrate delle anomalie e degli squilibri nella concentrazione a livello ematico di neurotrasmettitori quali: noradrenalina, serotonina e dopamina. Questo squilibrio è stato probabilmente provocato da una prolungata iperattivazione del sistema deputato alla produzione di questi ormoni in seguito ad una condizione di stress intenso e prolungato. Infatti, è stato dimostrato che particolari situazioni, che sollecitano una risposta ormonale molto intensa ed un alto livello di stress, causano nello stesso tempo anche delle alterazioni del funzionamento del sistema immunitario.

Lo stress può essere definito come una risposta adattativa dell'organismo a stimoli provenienti dall'ambiente esterno e per questo motivo può essere qualificato sia come positivo che come negativo. Di fatto,

la sua tipologia dipende dal sostrato emozionale a cui si accompagna. Lo stress positivo è sempre di breve durata e l'organismo ritorna dopo poco tempo al suo normale equilibrio psico-fisico. In questo caso, l'energia viene utilizzata in modo efficace e produttivo, suscitando nell'individuo un intenso sentimento di benessere e di soddisfazione. Al contrario, lo stress negativo è solitamente protratto nel tempo e provoca sensazioni spiacevoli come angoscia e disagio, in quanto l'individuo si sente incapace ed inadeguato ad affrontare le difficoltà provenienti dall'ambiente circostante. Quest'ultime sono le situazioni che nel linguaggio comune vengono definite stressanti e che nel tempo possono rivelarsi molto pericolose per la salute dell'organismo.

A questo proposito, è stato osservato: "E' evidente che un problema base della società moderna è lo stress cronico. Esso, infatti, sta minacciando, in un crescendo inarrestabile, la salute e la qualità della vita dell'uomo di tutto il mondo industrializzato. Le conseguenze sono innumerevoli problematiche, che vanno dai disagi a gravi patologie psichiche e fisiche"¹³.

Quando, infatti, l'organismo si trova ad affrontare una situazione stressante, l'ipotalamo secerne ormoni specifici quali cortisolo, adrenalina e noradrenalina al fine di ripristinare una situazione di equilibrio. Se l'evento stressante è di breve durata, dopo una fase di adattamento alla nuova situazione, l'organismo ritorna ad una condizione di stabilità. Se invece l'evento stressante è particolarmente traumatico e si protrae per una lunga durata, provoca dei danni anche molto seri al sistema immunitario. Basti pensare che, nelle 48 ore che seguono ad un evento particolarmente stressante, il timo si riduce alla metà delle sue dimensioni normali. Questa significativa riduzione del volume del timo, a sua volta, provoca la drastica diminuzione della produzione dei globuli bianchi. Inoltre, una condizione di stress cronico causa anche una produzione abnorme di radicali liberi. Il numero di radicali liberi, che vengono normalmente prodotti dalle reazioni enzimatiche dell'organismo, viene tenuto sotto controllo da specifici sistemi difensivi. Se però i sistemi di difesa immunitaria subiscono delle alterazioni significative del loro funzionamento, i radicali liberi non vengono più tenuti sotto con-

trollo e, quindi, il loro numero nell'organismo aumenta notevolmente, causando gravi danni alla salute. I radicali liberi, infatti, sono in grado di attaccare le macromolecole di membrana, su cui si fonda la vita stessa della cellula, alterandone la forma, la dimensione e scatenando reazioni potenzialmente nocive per l'organismo. E' stato, infatti, scoperto che i radicali liberi sono coinvolti nell'insorgenza di patologie gravi, invalidanti e anche mortali quali: ulcera, cataratta, invecchiamento precoce, glomerulonefrite ed alcune forme di cancro.

La preghiera islamica, allora- movimenti fisici, recitazione del Corano e disposizione interiore- aiuta a combattere i sintomi depressivi ed i disturbi psicosomatici. Attraverso la preghiera, infatti, la attitudine psicologica dell'individuo può cambiare e quella, che prima era stata una condizione di stress e di ansia, si trasforma in tranquillità attraverso l'attitudine verso la meditazione religiosa e la preghiera, così come era noto ai medici musulmani fin dal Medioevo.

Note:

1-Cfr. Il Sacro Corano 10:57.

2-Cfr. Hakim M. Salim Khan, *An introduction to Islamic Medicine*, 28.

3-Cfr. Hakim M. Salim Khan, *An introduction to Islamic Medicine*, 31.

4- Cfr. Seyyed Hossein Nasr, *The Philosophy and Theory of Islamic Medicine*, 228, *Science and Civilization in Islam*, 1999.

5- Cfr. Hakim M. Salim Khan, *An introduction to Islamic Medicine*, 93: “Un tratto essenziale della filosofia e della pratica della medicina islamica è l’armonia e la capacità di rispondere ai bisogni totali degli esseri umani”.

6- Cfr. Hakim M. Salim Khan, *An introduction to Islamic Medicine*, 57; Cfr. Hakim M. Salim Khan, *An introduction to Islamic Medicine*, 77: “L’Islam in quanto stile di vita olistico ed etico si occupa anche degli aspetti spirituali e fisici dell’individuo e della sua comunità”.

7-Cfr. Hakim M. Salim Khan, *An introduction to Islamic Medicine*, 32: “La salute è una condizione dinamica in cui tutte le funzioni sono condotte in modo corretto ed equilibrato. La salute è una condizione dinamica di equilibrio, ossia è un rapporto armonioso di forze ed elementi che compongono l’essere umano. Ogni unità individuale agisce con la propria intelligenza innata per mantenere una condizione di equilibrio dinamica e completa a livelli differenti”.

8-Cfr. Ibn Qayyim al-Jawziyya, *Medicine of the Prophet*, a cura di P. Johnson. Citato da Husain F. Nagamia, *Prophetic Medicine. A Holistic Approach to Medicine*, 1-7, 4, 2009.

9-Cfr. Ibn Qayyim Al-Jawziyyah, *Al Fawa'id*, 173, Beirut 1981, Malik Badri, *Contemplation, an Islamic Psychospiritual Study*, 23.

10-Cfr. Malik Badri, *Contemplation, an Islamic Psychospiritual Study*, 25-26.

11-Cfr. Al-Ghazali Abu Hamid, *Ihya Ulum al-Din*, III, 56-59.

12-Chetta G., *Stress e benessere*, 20.

13-Chetta G., *Stress e benessere*, 2.

Descrizione delle abluzioni



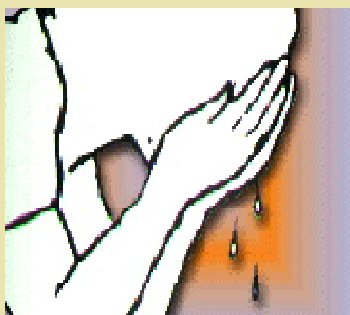
Lavare entrambe le mani cominciando con la mano destra e proseguendo poi con quella sinistra.



Introdurre acqua nella bocca con la mano destra. Quest'operazione deve essere ripetuta tre volte.



Introdurre acqua nelle narici con la mano destra. Quest'operazione deve essere ripetuta tre volte.



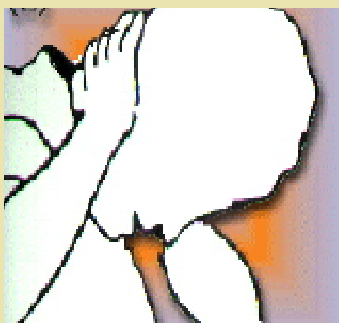
Lavarsi il viso dall'attaccatura della fronte fino agli orecchi. Quest'operazione deve essere ripetuta tre volte



Lavare il braccio destro fino a gomito e poi procedere con il sinistro. Quest'operazione deve essere ripetuta tre volte.



Passare le mani bagnate sulla testa.



Poi passare le mani bagnate dietro il collo.



Pulire con le dita bagnate l'interno e l'esterno degli orecchi.



Lavare i piedi dalle caviglie alle dita, iniziando dal piede destro. Fare attenzione che l'acqua passi anche attraverso le dita. Questa operazione deve essere ripetuta tre volte.

Capitolo III: Le abluzioni

Il Profeta Muhammad (pbsl) ha affermato: “La chiave del Paradiso è la preghiera e la chiave della preghiera è la purificazione”¹

Importanza e significato della abluzione nella preghiera islamica

Le abluzioni costituiscono una premessa necessaria della preghiera così come è affermato chiaramente nel seguente versetto del Sacro Corano: “O voi che credete! Quando vi levate per la preghiera, lavatevi il volto, le mani [e gli avambracci] fino ai gomiti, passate le mani bagnate sulla testa e lavate i piedi fino alle caviglie”².

Il Profeta stesso (pbsl) in molti *Hadīth* ha ribadito l'importanza per il credente di mantenere puro il corpo, in quanto la purezza esteriore costituisce la premessa necessaria di quella interiore. Abu Malik al Ashari ci ha tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato: “La pulizia è metà della fede”³.

La purezza rituale nell'ambito della preghiera islamica prepara il credente ad entrare in una dimensione spirituale in cui la pulizia del corpo è importante come la purezza dell'anima. La purezza fisica, infatti, costituisce la premessa psicologica di quella dell'anima e prepara il credente ad affrontare l'esercizio spirituale che si compie attraverso la preghiera rituale.

Afzalur Rahman nell'opera intitolata *La preghiera: significato e benefici* ha giustamente affermato: “L'abluzione rimuove lo sporco fisico e la preghiera quello spirituale. Un credente rimuove prima le impurità del corpo attraverso l'abluzione e si prepara psicologicamente ad incontrare il suo Signore, al fine di purificarsi interiormente attraverso la preghiera. Esiste infatti una relazione molto stretta tra la purezza fisica e quella spirituale. Proprio come non può esistere una mente sana in un corpo malato, non vi può essere purificazione spirituale senza la

pulizia del corpo”⁴.

La stessa nozione di *Tahārah*, il termine arabo che solitamente viene tradotto con “purezza”⁵, ha delle sfumature di significato che non possono essere espresse da un unico termine. Il *Tahārah* infatti implica la purificazione dallo sporco visibile e da quello invisibile, che dovrebbe costituire il fine stesso dell’abluzione. Lo sporco invisibile può riguardare sia l’anima che il corpo in quanto nel termine *Tahārah* le diverse dimensioni della purezza- la spirituale e la fisica- si fondono in una nuova concezione che nelle lingue occidentali per varie motivazioni culturali non può essere adeguatamente tradotta. Il termine *Tahārah*, ben lontano dall’indicare una concezione materialistica dell’essere umano, esprime un concetto pienamente comprensibile solo all’interno della concezione coranica dell’uomo e delle relazioni molteplici che intrattiene con gli altri organismi che abitano il suo stesso ambiente.

Il legame profondo tra la purezza del corpo e quella dello spirito è espresso chiaramente nel seguente *Hadīth* del Profeta (pbsl) : “Le cinque preghiere stabilite possono essere paragonate ad un fiume di acqua fresca, che scorre di fronte alla nostra casa, in cui ci s’immerge cinque volte al giorno. Pensate che, dopo esservi immersi, sul vostro corpo rimarrà dello sporco? Quando risposero: “Sicuramente no!”, il Profeta (pbsl) disse: “Ebbene, le cinque preghiere prescritte rimuovono i peccati proprio come l’acqua rimuove lo sporco”⁶.

A questo proposito Afzalur Rahman ha osservato molto acutamente: “Chi non si cura della pulizia del corpo e della sua purificazione troverà estremamente difficile, se non addirittura impossibile, sviluppare un senso di pulizia nel cuore. Tra i due esiste chiaramente una relazione psicologica. Lo sviluppo della forma esteriore è assolutamente essenziale per lo sviluppo dell’interiorità. Per questo motivo l’Islam ha inviato i credenti a pulire e purificare il corpo, gli abiti e la casa e ne ha fatto un mezzo per ottenere la grazia divina”⁷.

Compiere il *Wudū* in modo corretto è una forma di devozione che ci consente di preservare il corpo e di esprimere la nostra gratitudine verso il Creatore che ci ha concesso di poter salvaguardare la nostra salute attraverso dei semplici gesti quotidiani, che possono essere ripetuti

anche in occasioni differenti dalla preparazione vera e propria alla preghiera in quanto costituiscono una pratica igienico sanitaria importante⁸.

La scienza moderna infatti ha scoperto che lavarsi le mani, i piedi ed altre parti del corpo con acqua fresca e pulita aiuta a prevenire l'insorgenza di molte malattie. La stessa verità è stata enunciata dal Profeta (pbsl) circa 1400 anni prima che la scienza moderna scoprisse l'esistenza dei virus e dei batteri, che costituiscono una minaccia costante alla salute, e formulasse alcune precauzioni igienico sanitarie per limitare al minimo la possibilità reale di contrarre infezioni. A questo proposito Anas ci ha tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato: "Siate meticolosi nel compiere la purificazione perché la durata della vostra vita aumenterà e i vostri angeli custodi vi ameranno"⁹.

Il Profeta (pbsl) infatti consigliava di compiere le abluzioni anche in situazioni diverse dalla preghiera, come per esempio prima di coricarsi. Secondo una tradizione trasmessa da al-Barr ibn 'Azib, il Profeta (pbsl) ha affermato: "Prima di andare a dormire, compi le abluzioni nello stesso modo in cui ti prepari per la preghiera"¹⁰.

Questo *Hadīth* è stato riportato da As-Suyuti nell'opera intitolata *La medicina del Profeta*, più specificatamente nel capitolo in cui vengono descritte alcune pratiche seguite dal Profeta (pbsl) per mantenere in salute l'organismo. Questo dimostra che i benefici fisici di alcune pratiche legate alla *Salāt* erano stati trasmessi dal Profeta (pbsl) ai compagni, che venivano invitati a compierle indipendentemente dalla pratica strettamente religiosa della preghiera rituale, in quanto apportano degli evidenti benefici alla salute.

I benefici fisici delle abluzioni

Le abluzioni, se compiute in modo corretto e seguendo la *Sunna* del Profeta Muhammad (pbsl), non solo preparano il credente alla preghiera ma sono una pratica raccomandabile anche dal punto di vista igienico-sanitario.

Sono stati compiuti diversi studi sui benefici medici delle abluzioni sia da medici che si dedicano alla medicina occidentale sia da coloro che invece praticano la medicina alternativa. In entrambi i casi sono stati rilevati effetti positivi per la salute e per la prevenzione di alcune malattie anche gravi.

Mukhtar Salem nell'opera intitolata *La preghiera: un esercizio per il corpo e per lo spirito* ha analizzato dettagliatamente i benefici medici inclusi in ogni singolo movimento compiuto durante l'abluzione¹¹. La sua attenzione si è focalizzata prevalentemente sul modo in cui le abluzioni, qualora siano compiute correttamente cinque volte al giorno, possano costituire una prevenzione valida di molti disturbi che coinvolgono diverse parti dell'organismo.



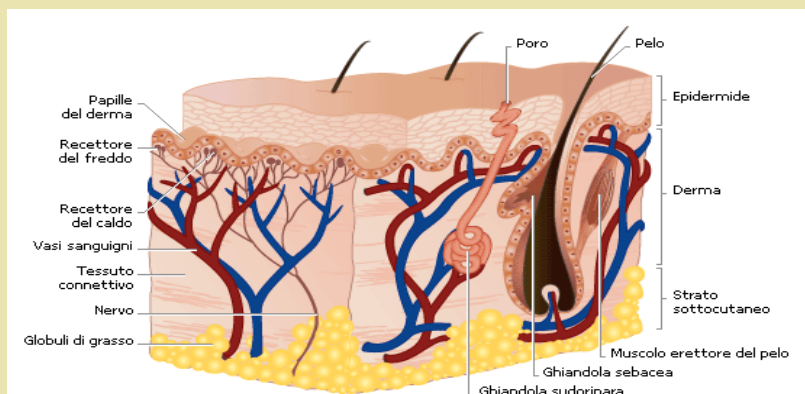
Secondo il *Centro Americano per il controllo e la prevenzione delle malattie infettive* lavarsi le mani è il mezzo più efficace per prevenire la diffusione di infezioni.

Durante le abluzioni vengono lavate prima di tutto le mani, che nel corso della vita quotidiana entrano in contatto con molteplici germi e batteri che possono causare infezioni della pelle e di altri organi, se ingeriti attraverso il contatto della superficie dell'epidermide con la mucosa del cavo orale. Per questo motivo durante l'abluzione vengono lavate prima le mani e poi il viso. Lavarsi le mani durante le abluzioni non significa bagnarle solamente con acqua fredda, ma anche sfregarne i dorsi e le unghie oltre che compiere il *khalal*, ossia sfregare le dita intrecciate per rimuovere lo sporco presente nel mezzo.

Recenti studi¹² infatti hanno dimostrato che la causa più ricorrente delle dermatiti è l'esposizione prolungata ad agenti irritanti e batterici. Le abluzioni, in cui vengono lavate proprio quelle zone del corpo che sono più esposte ad entrare in contatto con agenti chimici e batterici, possono costituire una forma di prevenzione in quanto aiutano a rimuovere le impurità provenienti sia dall'esterno che dall'interno dell'organismo. Inoltre, mantenere pulita l'epidermide non solo stimola la circolazione sanguigna nei capillari, ma aiuta a conservare le cellule sane e fresche e a favorire il ricambio cellulare, oltre che a migliorare la funzionalità dell'apparato tegumentario. La cute, infatti, è un vero e proprio organo che riveste all'interno dell'organismo le seguenti funzioni:

- 1-Protezione meccanica,
- 2-Protezione chimica attraverso l'impermeabilità,
- 3-Protezione biologica dai batteri e funghi,
- 4-Funzione termoregolatrice,
- 5-Funzione sensoriale,
- 6-Funzione immunitaria.

L'apparato epiteliale ha poi un ruolo fondamentale nella risposta immunitaria non solo verso agenti potenzialmente nocivi con cui l'epidermide entra in contatto dall'esterno, ma anche con tutti quegli agenti, il più delle volte di tipo farmacologico, che invece provengono dall'interno stesso dell'organismo e che vengono eliminati attraverso il sudore.



La funzione di protezione da agenti fisici, chimici e batteriologici non si limita agli strati superficiali dell'epidermide, ma interessa anche i tessuti più interni dell'organismo, dal momento che l'apparato tegumentario ha la funzione sia di barriera isolante che protettiva tra l'interno dell'organismo e l'ambiente circostante.

Una delle più comuni malattie della pelle è la dermatite, ossia una infiammazione della cute provocata dal contatto con determinati agenti chimico-fisici. La dermatite da contatto, per esempio, è spesso il ri-



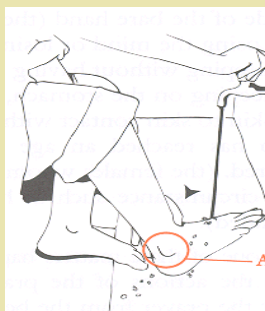
Lavarsi il viso con acqua fresca è una pratica molto utile per ridurre lo stress e per rinforzare i muscoli degli occhi.

sultato di una esposizione occasionale o continuativa di una parte dell'epidermide ad agenti irritanti. Altri tipi di malattie della pelle di origine batterica sono rispettivamente l'impetigine e l'erisipela, provocate entrambe da streptococchi piogeni. Questa malattia è strettamente associata al livello di inquinamento atmosferico oppure all'utilizzo di agenti chimici aggressivi durante determinate attività lavorative.



Durante il lavaggio degli avambracci si deve stare bene attenti a mantenere questi ultimi più bassi delle mani al fine di evitare che l'acqua le possa bagnare, contaminandole con eventuali germi

Durante le abluzioni vengono lavati anche i piedi prestando particolare cura e attenzione che l'acqua bagni anche gli spazi tra le dita. Quest'operazione riduce la possibilità di contrarre micosi in quanto elimina i germi e, nello stesso tempo, riduce la formazione di vesciche. Le abluzioni costituiscono anche un mezzo valido per prevenire l'insorgenza di una particolare patologia micotica causata da funghi patogeni, localizzata a livello dei piedi, e più precisamente negli spazi interdigitali, nota con il nome comune di "piede d'atleta". Questa forma di micosi, che solitamente si contrae durante la stagione estiva, inizia con una macerazione e desquamazione degli spazi interdigitali, dove s'innesta e si annida il micete. Una forma di prevenzione di questa malattia è possibile attraverso una meticolosa pulizia dei piedi e degli spazi intradigitali.



Lavarsi i piedi durante le abluzioni non elimina solo i germi ed i batteri, prevenendo la formazione di vesciche e la possibilità di contrarre infezioni, ma migliora anche la circolazione sanguigna, soprattutto a livello dei capillari.

Le abluzioni aiutano anche a combattere lo stress. Il Dottor Ahmed Shawqi, durante una conferenza tenuta al Cairo sui miracoli scientifici del Corano, ha affermato che recenti ricerche scientifiche hanno dimostrato che, quando la luce cade su una goccia di acqua che bagna la pelle durante le abluzioni, si generano degli ioni di carica negativa che hanno la proprietà di ridurre quelli di carica positiva. La prevalenza sull'epidermide di ioni di carica negativa provoca il rilassamento muscolare e del sistema nervoso, riducendo la percezione del dolore, della tensione e dell'ansia¹³.



Passare le mani bagnate sul capo e dietro il collo (*Massah*) è una pratica che allenta la tensione nervosa e aiuta a combattere lo stress.

L'utilizzo dell'acqua fredda durante le abluzioni, qualora le condizioni atmosferiche lo consentano, rinvigorisce anche le terminazioni dei vasi sanguigni, dei nervi e delle ghiandole presenti sulla superficie dell'epidermide stimolandole a svolgere le proprie funzioni in modo più efficiente. La stimolazione dell'epidermide inoltre rinforza la pelle, rallenta la comparsa delle rughe e costituisce un valente agente coadiuvante nella cura della pelle grassa. La rimozione continua delle particelle di smog e di sporco, che si depositano sulla superficie del volto, aiuta infatti a prevenire la comparsa di brufoli, punti neri ed acne.

Inoltre, il semplice atto di sciacquarsi la bocca tre volte con l'acqua fredda aiuta a rimuovere i batteri e le particelle di cibo che costituiscono la causa principale delle infiammazioni alle terminazioni nervose delle gengive e dei denti. Il gargarismo compiuto durante l'abluzione aiuta invece a rimuovere germi e batteri dalla superficie della cavità orale, ricoperta da un sottile strato di cellule chiamato epitelio, che costituisce anche il tessuto della faringe e della laringe. Infatti, è stato scientificamente provato che compiere dei gargarismi quotidiani aiuta a prevenire il raffreddore nel 30% dei casi¹⁴. I gargarismi poi hanno anche dei benefici effetti sulla salute del cavo orale in quanto, rimuovendo germi e batteri che si annidano nelle papille gustative presenti sulla lingua, migliorano il senso del gusto, attenuando anche i sintomi dell'alitosi e prevenendo nello stesso tempo anche la carie.

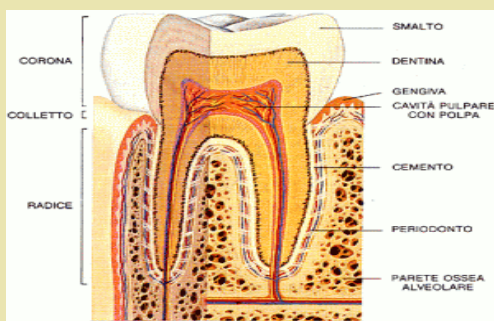


Immagine della struttura anatomica di un dente sano

La carie è un processo erosivo causato dalla fermentazione di alcuni batteri che, attraverso la produzione di una sostanza altamente corrosiva come l'acido lattico, attaccano la superficie del dente e corrodono progressivamente lo smalto. La forma di prevenzione più sicura della carie è proprio la pratica di una corretta igiene orale attraverso la pulizia regolare della bocca.

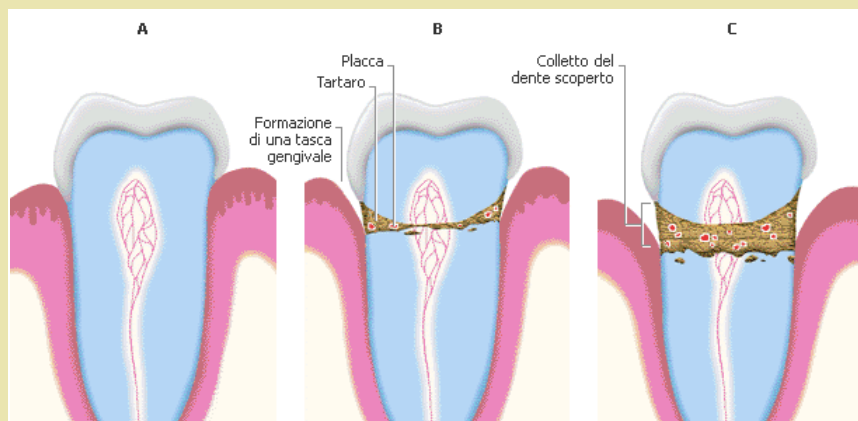


Immagine che illustra lo sviluppo della piorrea

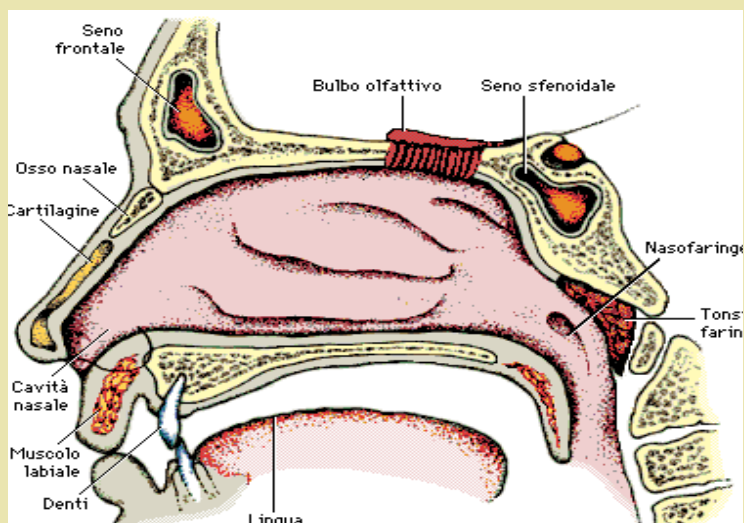
Un'altra malattia odontoiatrica molto grave è la piorrea o periodontite, anch'essa causata da una scorretta o scarsa igiene orale. Il tartaro infatti, formato da sostanze organiche e minerali presenti nella saliva, se non viene costantemente rimosso, si deposita sui denti e tra le gengive, provocando forti infiammazioni responsabili della corrosione dell'osso, del restringimento della gengiva ed in ultimo della caduta dei denti.

Relativamente all'irrigazione nasale, che costituisce una parte importante delle abluzioni, sono stati compiuti degli studi approfonditi che hanno dimostrato che l'introduzione dell'acqua nelle narici aiuta a rimuovere i germi dannosi e gli agenti patogeni, a cui viene impedito

di risalire dalle vie aeree superiori ai bronchi e successivamente ai polmoni. Il naso infatti è un filtro naturale in cui si accumulano i germi e le particelle che si trovano nell'aria e possono causare allergie. Se il naso non viene regolarmente pulito, queste particelle si accumulano e ne saturano tutta la superficie fino a quando non cominciano a discendere nelle prime vie respiratorie. Compiere regolarmente l'irrigazione nasale durante le abluzioni aiuta a rimuovere tutti quei germi che possono causare infezioni e sinusiti.



Durante l'irrigazione nasale l'acqua deve raggiungere non solo la parte frontale del naso ma anche il seno etmoidale.

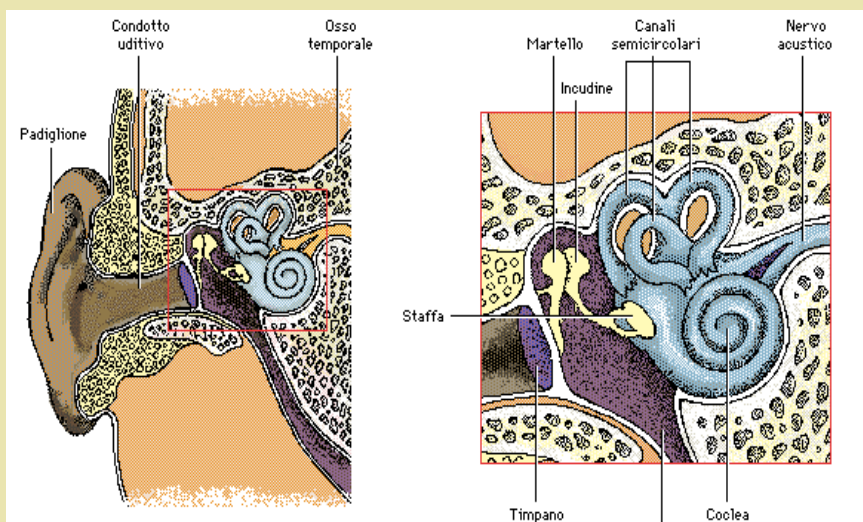


La sinusite è una infiammazione molto dolorosa delle mucose dei seni paranasali provocata per la maggior parte delle volte da batteri e virus. La rinite, invece, è una patologia infiammatoria della mucosa del naso spesso causata da un raffreddore degenerato, dal contatto con una sostanza allergenica o da agenti chimici o fisici irritanti.

Uno studio¹⁵ compiuto da un team di medici ad Alessandria in Egitto ha dimostrato scientificamente che la presenza di micro-organismi responsabili di varie patologie, non solo respiratorie, era circa sei volte minore nelle narici di coloro che praticavano una corretta forma di irrigazione nasale durante l'abluzione. Più specificatamente è stato dimostrato che solo il 9% di coloro che praticavano l'irrigazione nasale presentavano germi nelle narici, mentre tra coloro che non la praticavano nell'abluzione e tra coloro che non pregavano affatto la percentuale era rispettivamente del 42% e del 47%.

Un altro studio¹⁶ compiuto presso l'Università di Baltimora negli Stati Uniti ha dimostrato che tra 211 pazienti affetti da diverse patologie respiratorie, comprese le allergie, coloro che avevano cominciato a pra-

In basso: Struttura anatomica dell'orecchio



ticare giornalmente e regolarmente l'irrigazione nasale avevano riscontrato una netta diminuzione ed un percepibile miglioramento dei ventitrè sintomi più ricorrenti. Per tutti questi motivi praticare l'irrigazione nasale durante l'abluzione aiuta a curare la sinusite, il raffreddore allergico, la rinorrea e alcune forme di infiammazione cronica delle prime vie respiratorie¹⁷.

Il lavaggio delle narici è anche una pratica yoga molto antica conosciuta con il nome di *Jala Neti*¹⁸. Per compiere il lavaggio si utilizza dell'acqua a temperatura ambiente a cui viene aggiunto un cucchiaino di sale ogni mezzo litro di acqua. Lo *Jala Neti*, che solitamente viene compiuto al mattino, apporta diversi benefici quali: eliminazione del muco e delle impurità dalle cavità e dai seni nasali, prevenzione di raffreddori e bronchiti e riduzione significativa dei sintomi delle allergie, dell'asma, della sinusite e del mal di testa.

Per prevenire alcune forme d'infiammazione cronica delle prime vie respiratorie, gli specialisti consigliano anche la pulizia costante del condotto uditivo esterno, un'altra delle azioni regolarmente compiute durante l'abluzione. Lavare l'interno degli orecchi aiuta anche a prevenire la formazione di accumuli di cerume, una sostanza cerosa prodotta da ghiandole sebacee presenti nel condotto uditivo. Anche se il cerume ha funzione lubrificante e protettiva del condotto uditivo dell'orecchio es-



Per pulire gli orecchi sono utilizzate solo le dita umide, per evitare che finisca dell'acqua nel canale uditivo. Questo semplice movimento, che è molto utile per rimuovere il cerume, dona anche una piacevole sensazione di benessere.

terno, se presente in eccesso, foma degli agglomerati causa di infezioni che, nei casi più gravi, possono provocare dei disturbi all'equilibrio di natura cronica. Un'accumulo eccessivo di cerume può anche essere responsabile degli acufeni, ossia della percezione di fischi persistenti.

E' fondamentale mantenere pulito il condotto uditivo al fine di prevenire disturbi anche più gravi che interessano l'orecchio medio quali, per esempio, otiti acute, croniche o sierose. L'otite acuta è provocata dai batteri che, passando per la Tromba di Eustachio, riescono a raggiungere l'orecchio medio. L'otite media sierosa, sia nella forma acuta che in quella cronica, è conseguente alla degenerazione di una sinusite o di un semplice raffreddore, che provoca l'occlusione della Tromba di Eustachio per mezzo di un' infezione causata da due tipi di batteri: i pneumococchi e l'*hemophilus influenzae*.

Bisogna sottolineare che per pulire gli orecchi vengono utilizzate le dita bagnate e non l'acqua, che potrebbe finire nel canale uditivo causando dei ristagni e quindi delle infezioni. La *Fondazione Americana per la ricerca sull'apparato uditivo* sostiene che il modo migliore per mantenere pulito il condotto uditivo siano le dita umide. L'utilizzo di bastoncini ed altri mezzi è sconsigliato poiché potrebbe provocare la rottura della membrana del timpano.

Note:

- 1-Cfr. Muslim, *Sahih*.
- 2-Cfr. Il Sacro Corano 5:6.
- 3-Cfr. Muslim, *Sahih*.
- 4-Cfr. Afzalur Rahman, *Prayer: Its Significance and Benefits*, 43.
- 5-Cfr. Il Sacro Corano 9:108: “Allah ama coloro che si purificano”.
- 6-Cfr. Muslim, *Sahih*.
- 7-Cfr. Afzalur Rahman, *Prayer: Its Significance and Benefits*, 50.
- 8- Cfr. Muslim, *Sahih*: “I peccati di colui che compie l’abluzione in modo corretto lasciano il suo corpo persino da sotto le unghie”.
- 9-Cfr. Muslim, *Sahih*.
- 10-Cfr. Jalalu’ d-Din Abd’ur-Rahman As-Suyuti, *Tibb an-Nabbi*, Trad. ingl. *The Medicine of the Prophet*, Cyril Elgood, Ahmad Thomson, London 2009, 14.
- 11-Cfr. Mukhtar S., *Prayers: a Sport for the Body and Soul*, The Arab Modern Centre, Cairo.
- 12-Cfr. Schiazza L., *Impetigine: cos’è e come curarla*, Salute, Diagnosi & Terapia, N°9, 2006.
- 13-Cfr. Shawqi A., *Symposium of the Association of the Scientific Miracles in the Quran*, Cairo.
- 14-Cfr. Kazunari Satomura, Professore di Medicina ed epidemiologia all’Università di Kyoto, Giappone.
- 15- Cfr. *Study at Alexandria University on Nasal Irrigation*, Saudi Medical Journal 2001, vol. 22 (12), 1136.
- 16-Cfr. Norman F. Capra, Department of Oral and Cranio-facial Biological science, University of Maryland; Tomooka L., *Clinical Study and Literature Review of Nasal Irrigation*. The Laryngoscope 110: 1189-1193.
- 17-Cfr. Taccariello F., *Nasal Douching as a Valuable Adjunct in the Managment of Chronic Rhino-sinusitis*, Rhinology J., 37:29-32.

Capitolo IV: I benefici medici della preghiera islamica

I benefici medici della preghiera islamica

Le abluzioni, che costituiscono un'azione necessaria da compiere prima della *Salāt*, possono essere considerate anche una preparazione dell'organismo ai movimenti che compongono la preghiera islamica. Anche questi movimenti, infatti, possono essere interpretati sia dal punto di vista spirituale che medico in quanto apportano dei benefici sia al corpo che allo spirito.

Prima di esaminare ogni singolo movimento coinvolto nella *Salāt*, analizziamo dal punto di vista generale i benefici che la preghiera islamica apporta alla salute dell'organismo. Comunque, è importante ricordare che i movimenti compiuti nella preghiera apportano dei benefici alla salute solo se si assumono le posizioni corrette descritte nella *Sunna* del Profeta (pbsl), se ci si mantiene nelle stesse per un certo lasso di tempo e se, in sincronia con i diversi movimenti fisici, la recitazione del Corano e delle diverse forme di *Du'ā* o di *Dhikr* è compiuta in modo corretto. Sembra, infatti, che esista un rapporto molto profondo tra i diversi movimenti della *Salāt* e la recitazione dei versetti coranici, come vedremo successivamente.

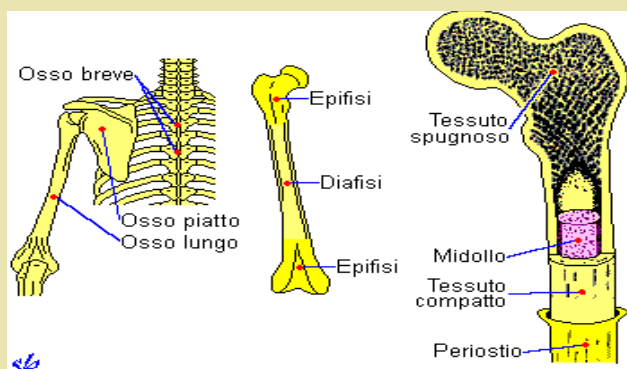
I movimenti compiuti durante la preghiera islamica costituiscono un esercizio fisico moderato e bilanciato di tipo aerobico che può aiutare a prevenire disturbi e malattie cardiovascolari. Un'attività di tipo aerobico, infatti, apporta diversi benefici sia dal punto di vista fisico che psichico. Dal punto di vista fisico questo tipo di esercizio aumenta la forza muscolare e migliora il funzionamento del sistema cardiocircolatorio e dell'apparato respiratorio, consentendo all'organismo di reagire allo stress in modo più efficace ed aumentando nello stesso tempo la resistenza alla fatica. Dal punto di vista psichico è stato scientificamente provato che un'attività fisica moderata, costante ed equilibrata aiuta a combattere l'ansia, la depressione ed i disturbi legati all'insonnia, favorendo un migliore riposo notturno.

Uno studio condotto all'Università di Harvard su 17.000 studenti, che hanno frequentato il College tra il 1916 e il 1950, ha dimostrato che una moderata attività fisica di tipo aerobico aiuta a prevenire molti disturbi e vere e proprie malattie cardiovascolari e a conservare la salute generale dell'organismo¹. Un'attività aerobica corretta infatti migliora il funzionamento dell'apparato cardiovascolare, ottimizzando l'utilizzo dell'ossigeno e quindi affaticando molto di meno il lavoro del cuore.

Ora, la preghiera islamica compiuta cinque volte al giorno apporta i medesimi benefici, privi però di effetti collaterali, di una moderata attività fisica, come lo jogging o il semplice camminare all'andatura di circa tre chilometri all'ora.

Inoltre, è stato scientificamente provato che un'attività fisica moderata e costante aiuta l'organismo a combattere lo stress in quanto produce i seguenti effetti:

- Rilassamento della tensione muscolare
- Ripristino del ciclo normale di veglia-sonno
- Miglioramento del metabolismo e della respirazione
- Miglioramento della coordinazione motoria
- Rinforzo del sistema immunitario
- Aumento del rilascio di endorfine.



Struttura dell'osso

I movimenti compiuti durante la preghiera, inoltre, apportano molteplici benefici ai diversi organi del corpo. Infatti una moderata attività fisica, come quella compiuta durante la *Salāt*, migliora la condizione generale delle cartilagini. La cartilagine, pur essendo fondamentale per la salute generale del corpo, è un tessuto che non riceve direttamente il flusso sanguigno, ma viene ossigenato unicamente attraverso il movimento delle articolazioni. Se quest'ultime non vengono esercitate in modo adeguato, le cartilagini non ricevono ossigeno e questo può provocare artriti, paralisi e presenza di virus e batteri molto difficili da debellare che mettono in pericolo la salute dell'intero organismo .

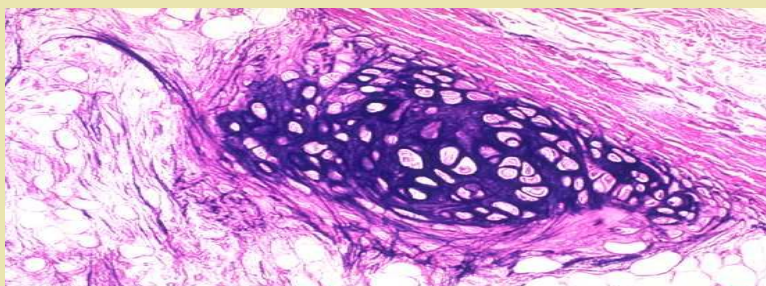


Immagine della cartilagine elastica ripresa
con il microscopio a scansione

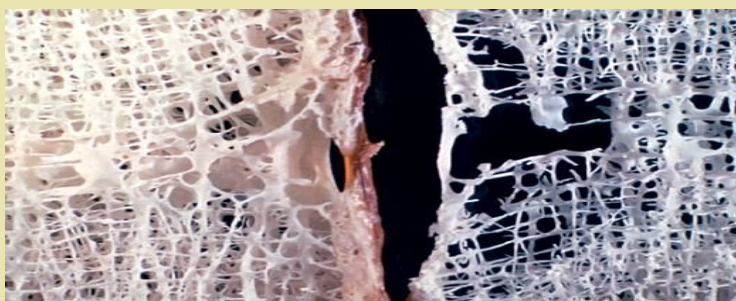
Il tessuto cartilagineo inoltre, essendo privo di vasi sanguigni e di nervi, non può rigenerarsi. Per questo motivo, qualora venga lesionato, non ha la capacità di ricostruirsi e la lesione deve considerarsi irreversibile.

Il tessuto cartilagineo è formato da gruppi di cellule sferiche- i condrociti- immerse in una sostanza altamente proteica, il collagene. In condizioni normali è elastico e flessibile e composto per il 60% di acqua. Il condrocito però, ha bisogno di continui stimoli meccanici per produrre i proteoglicani, che insieme al collagene conferiscono rigidità,

elasticità e forma alla cartilagine. Nel caso di un'insufficiente o addirittura assente forma di stimolazione, la cartilagine perde stabilità ed elasticità alterando progressivamente la sua forma e funzione.

L'ossigenazione delle cartilagini nei soggetti anziani è molto minore che nei soggetti giovani, proprio a causa di un invecchiamento generale dell'organismo e di un rallentamento e diminuzione dell'attività fisica.

Una delle malattie più comuni tra i soggetti anziani è infatti l'artrosi che colpisce tutti i componenti dell'articolazione: cartilagine articolare, osso, membrana sinoviale e capsula articolata. E' stato scoperto che la vita sedentaria e lo scarso movimento fisico causano cambiamenti degenerativi, che conducono alla necrosi progressiva delle cellule cartilaginee più superficiali e della matrice extracellulare².



In alto a destra: Immagine tratta dal microscopio di un osso affetto da osteoporosi.

In alto a sinistra: Immagine di un osso sano.

Nei soggetti più anziani inoltre si ritrovano, oltre all'artrite, disturbi quali l'osteoporosi, ossia l'assottigliamento delle ossa che diventano più spugnose, fragilità delle pareti venose e generale rallentamento della risposta immunitaria. L'osteoporosi è caratterizzata da una riduzione progressiva della massa ossea. L'osso, infatti, è un tessuto vivo e soggetto ad una costante crescita e ricambio cellulare. La massa ossea normale si raggiunge intorno ai 25 anni di età. Successivamente il tes-

suto osseo è soggetto ad un processo costante di riassorbimento del vecchio in quello di recente formazione. E' stato scoperto che una vita dinamica e il movimento fisico in età pediatrica aiutano a raggiungere un livello ottimale di massa ossea ed uno stile di vita sano, in cui è presente una moderata attività fisica regolare e costante, aiuta a conservarlo³.

I movimenti compiuti durante la *Salāt* possono migliorare la salute generale dei soggetti anziani. Un moderato esercizio aerobico, infatti, favorisce l'ossigenazione dei tessuti attraverso un aumento del flusso sanguigno e, aumentando la flessibilità dei tendini e il tono muscolare, rinforza anche il sistema cardiovascolare sia periferico che centrale.

Un esercizio fisico regolare inoltre abbassa il livello di colesterolo nel sangue responsabile dell'ispessimento delle pareti dei vasi sanguigni e della loro ostruzione, che causa infarti, ictus e molti altri disturbi. E' stato scoperto⁴ che la presenza di elevati livelli di colesterolo aumenta del doppio il rischio di infarto e di ictus cerebrale, mentre l'inattività fisica aumenta di quasi tre volte il rischio di queste malattie.

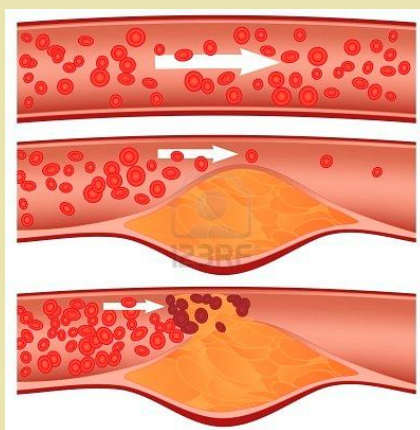


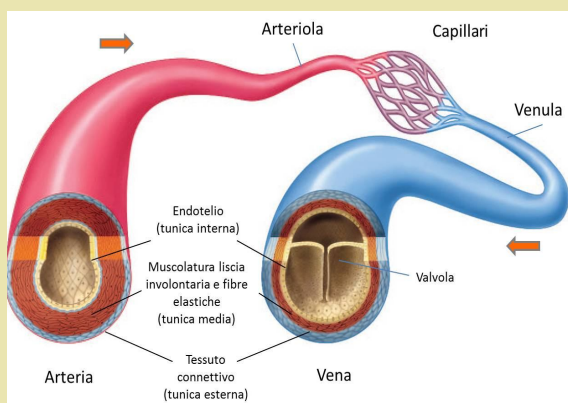
Immagine di un'arteria ostruita dal colesterolo

L'accumulo localizzato di lipidi conduce anche ad un ispessimento della parte interna delle arterie, che provoca poi l'aterosclerosi. Un

ispessimento dell'arteria, che spinge il flusso sanguigno verso il cervello, può provocare l'ictus cerebrale e quello dell'arteria, che conduce il sangue alle coronarie, può causare la trombosi. Un ispessimento delle coronarie invece aumenta il rischio di infarto.

I movimenti compiuti durante la *Salāt* aumentano il flusso sanguigno nei muscoli, negli organi e nei tessuti dell'organismo, migliorano anche l'attività del muscolo cardiaco. Durante la *Salāt* infatti i muscoli coinvolti nei movimenti si contraggono sia isotonicamente che isometricamente. Questo esercizio, se ripetuto e compiuto quotidianamente e costantemente, aumenta nell'organismo la capacità di sopportare lo stress e diminuisce il senso di stanchezza. Durante la *Salāt* inoltre la muscolatura si distende e si contrae aumentando il metabolismo muscolare. L'aumento del metabolismo muscolare causa una diminuzione dell'ossigeno e dei nutrienti, che sono responsabili della dilatazione dei vasi sanguigni. Questo consente al sangue venoso di tornare più facilmente al muscolo cardiaco che, migliorando la circolazione del flusso ematico al suo interno, si fortifica.

Per quanto riguarda i vasi sanguigni, è stato scientificamente dimostrato che quando il capo è abbassato la pressione arteriosa aumenta e, quando viene rialzato di nuovo, la pressione diminuisce⁵. Questo mo-



Struttura anatomica dei vasi sanguigni

vimento, che è uno di quelli maggiormente ripetuti durante la *Salāt*, aumenta l'elasticità e la flessibilità dei vasi, che diventano capaci di sopportare pressioni maggiori. Le arterie, infatti, devono sopportare l'alta pressione del sangue proveniente direttamente dal cuore e quindi hanno bisogno di mantenersi elastiche per consentirne e facilitarne il passaggio. Le vene invece sono costituite da pareti più esili e da un diametro più ampio per favorire il transito del sangue diretto al cuore.

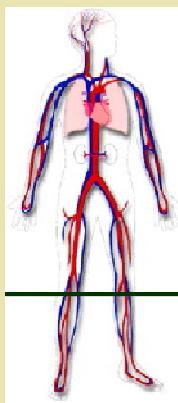
Mantenere elastiche e funzionali le pareti delle arterie è fondamentale per la salute dell'intero organismo, per la prevenzione di malattie gravi ed invalidanti ed, in generale, anche per la corretta ossigenazione dei tessuti. Le arterie infatti, funzionando come una sorta di serbatoio di pressione, assicurano la continuità del flusso sanguigno.

Studi recenti hanno dimostrato anche che i movimenti compiuti durante la preghiera costituiscono un valido aiuto per combattere i sintomi di un disturbo diffuso tra il 20% della popolazione, specialmente di sesso femminile, ossia le vene varicose. Questo disturbo è provocato da una dilatazione permanente di una vena, accompagnato da una progressiva modificazione delle sue pareti, che si dilatano e perdono di elasticità.

La parete della vena, al contrario dell'arteria, non possiede una muscolatura molto sviluppata e, quindi, risulta più soggetta alla dilatazione durante il passaggio del flusso sanguigno. Nel caso delle vene varicose si ritiene che due siano i fattori scatenanti del disturbo: un difetto delle valvole venose ed una pressione continua esercitata sulle pareti del vaso sanguigno. Le vene varicose, infatti, sono collocate prevalentemente negli arti inferiori e spesso sono un disturbo tipico di coloro che trascorrono molto tempo in posizione eretta.

Attraverso i movimenti compiuti durante la preghiera è possibile migliorare l'elasticità delle pareti venose rendendole capaci di sopportare una pressione maggiore. Durante la *Salāt*, infatti, i muscoli degli arti inferiori si tendono e si distendono armoniosamente, riducendo in modo intermittente la pressione sulle pareti del vaso sanguigno. Un lieve esercizio fisico, come quello compiuto durante la preghiera, aiuta ad au-

mentare la produzione di collagene che rinforza le pareti venose.



Le vene varicose interessano prevalentemente le pareti dei vasi sanguigni degli arti inferiori.

Le vene di coloro che soffrono di questi disturbi si dilatano e perdono progressivamente di elasticità fino a rallentare il flusso sanguigno e a provocare ristagni

Recentemente gli specialisti nella cura e nella prevenzione dei disturbi muscolo scheletrici hanno cominciato a consigliare ai pazienti una forma di attività fisica senza sforzo, nota con il nome di ginnastica posturale, che ha come obiettivo quello di ripristinare una postura corretta nei casi di patologie della colonna vertebrale. Quello della postura è un concetto molto complesso che non coinvolge solo ed esclusivamente l'apparato muscolo scheletrico ma anche diversi altri organi ed apparati.

La postura è stata definita nel modo seguente: “La postura è l’adattamento personalizzato di ogni individuo all’ambiente fisico, psichico ed emozionale. In altre parole, è il modo con cui reagiamo alla forza di gravità e comunichiamo”⁶. Quindi, per postura non s’intende unicamente la posizione del corpo, ma tutto un insieme di atteggiamenti e movimenti che influiscono sull’intero organismo e, secondo alcuni studi recenti, anche sulla psiche.

Uno scienziato, che ha studiato molto le problematiche relative alla postura, a questo proposito ha affermato: “Le funzioni motorie e il corpo, considerate in molte culture come entità inferiori e subordinate alle attività cognitive e alla mente, sono invece all’origine di quei comportamenti astratti di cui andiamo fieri, compreso lo stesso linguaggio che forma la nostra mente ed i nostri pensieri. Perdere il controllo sul proprio corpo significa, di conseguenza,

perdere il controllo sui propri pensieri ed emozioni”⁷.

La ginnastica posturale aiuta a prevenire e a curare, dopo che si sono manifestati, i sintomi della lordosi, della scoliosi ed, in generale, tutti quei disturbi derivanti da una postura scorretta. Difetti della postura possono favorire anche l’insorgenza delle seguenti patologie: artrosi, degenerazioni dei tessuti elastici, blocchi respiratori, disturbi digestivi, cattiva circolazione e problemi di equilibrio.

Attraverso questa ginnastica si cerca di potenziare la muscolatura della schiena e degli addominali per mezzo di posizioni che rinforzano i muscoli delle cosce, dell’addome, della zona lombare e della parte alta della schiena. Di fatto, i muscoli coinvolti nella ginnastica posturale sono gli stessi che vengono esercitati durante i movimenti della preghiera islamica.

Infatti, come vedremo successivamente nel dettaglio, le diverse posizioni assunte durante la *Salāt* aumentano la tonicità dei muscoli e la flessibilità delle cartilagini, recando in generale dei benefici all’apparato muscolo scheletrico. Più specificatamente, durante le diverse posizioni della *Salāt* sono coinvolti i seguenti muscoli:

- Durante la posizione del *‘Qiyām* vengono esercitati i muscoli delle gambe.

- Durante la posizione del *Rukū* vengono esercitati i muscoli della schiena, dell’addome e degli arti inferiori.

- Durante la posizione del *Sujūd* vengono esercitati i muscoli degli arti superiori, della schiena e del collo.

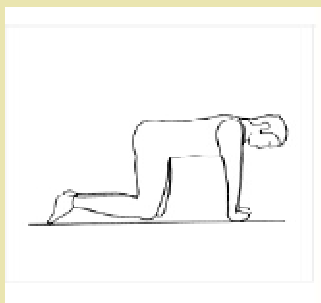
- Durante la posizione della *Jalsa* e del *Taslem* vengono invece esercitati i muscoli cervicali e quelli delle cosce.

Se la muscolatura del rachide e di altre parti del corpo, che hanno il ruolo di sostegno della colonna vertebrale, s’indeboliscono anche le vertebre vanno incontro a degenerazione.

L’indebolimento di una tipologia specifica di muscoli causa diversi tipi di disturbi. Per esempio, un indebolimento della muscolatura del rachide provoca difficoltà a rimanere in piedi. Invece, il male di schiena può essere provocato dall’indebolimento dei muscoli addominali e

degli arti inferiori.

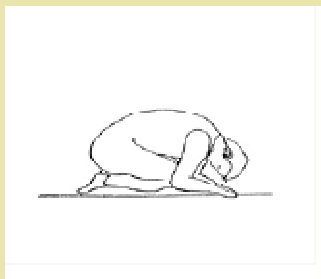
Secondo recenti scoperte mediche i movimenti compiuti durante la preghiera, in modo particolare quelli coinvolti nel *Sujūd* e nel *Rukū*, possono costituire un valido aiuto per mantenere la flessibilità della colonna vertebrale sia negli adulti che negli anziani. Autorevoli ricerche mediche hanno dimostrato che: “Se, fin da bambini, si cominciano a compiere regolarmente degli esercizi per mantenere elastica la colonna vertebrale e ci si esercita in modo costante anche in età adulta, il rischio di soffrire di dolori articolari e danni permanenti alla colonna vertebrale è significativamente ridotto”.



Quando si assume la posizione del *Sujūd* i muscoli della schiena si contraggono, mentre la spina dorsale si distende.

Questo esercizio, ripetuto 34 volte al giorno, costituisce un valido aiuto per prevenire i disturbi alla colonna vertebrale ed i dolori alla parte bassa della schiena.

Quando si assume la posizione del *Sujūd* vengono esercitati anche i muscoli cervicali, che proteggono le vertebre. Questo esercizio è un valido aiuto per la prevenzione di patologie invalidanti quali le vertigini ed alcuni tipi di cefalea.



Se la muscolatura non viene adeguatamente esercitata, diventa incapace di sopportare situazioni di stress. Infatti, nel caso di uno stress improvviso o prolungato, la muscolatura rimane contratta per lungo tempo, sottoponendo le vertebre ad una forte tensione e causando crampi e dolori muscolari.

La colonna vertebrale ha principalmente due funzioni: mantenere l'equilibrio del corpo e proteggere il midollo spinale. Il mantenimento dell'equilibrio, poi, implica anche la capacità di orientare il capo nello spazio e di piegare il corpo in avanti.

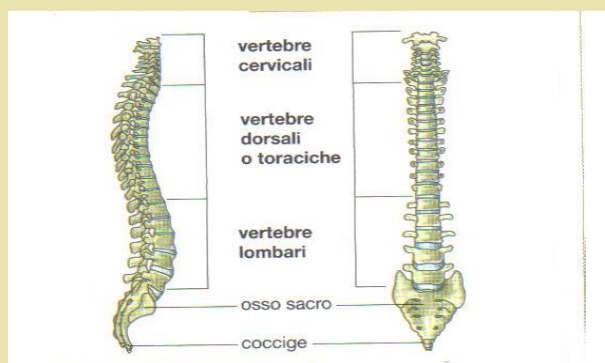
La colonna vertebrale è formata da 33-34 vertebre che hanno la medesima forma ma diversa funzione, che dipende dal tratto a cui appartengono. Le diverse vertebre sono, infatti, divise in quattro sezioni distinte: cervicale (7), dorsale (12), lombare (5) e sacro-coccigea (9-10). I tratti che hanno una mobilità maggiore sono il cervicale ed il lombare e sono anche i più soggetti ad essere coinvolti nelle patologie a carico della colonna vertebrale.

Le vertebre, infatti, sono formate dai dischi vertebrali, ossia formazioni fibro-cartilaginee a forma d'anello, che hanno al proprio centro un nucleo polposo, che non riceve nessun flusso sanguigno dopo i cinque anni d'età. Mantenere i dischi vertebrali integri è fondamentale per evitare disturbi alla schiena. I dischi intervertebrali sono impiegati mag-

giormente nel tratto cervicale e lombare.

La spina dorsale è mantenuta flessibile ed elastica dai due legamenti vertebrali: il legamento longitudinale anteriore e il legamento longitudinale posteriore. Il primo riveste le vertebre ed il secondo la spina dorsale per tutta la sua lunghezza.

La spina dorsale è invece mantenuta dritta da piccole bande muscolari, collocate tra le vertebre e da lunghi muscoli dorsali, che si estendono lungo entrambi i lati della colonna vertebrale.



Sezione di colonna vertebrale

I dolori alla colonna vertebrale, sia di tipo transitorio che cronico, costituiscono un problema medico comune tra i soggetti adulti e sono spesso il risultato della perdita di elasticità del legamento longitudinale posteriore e del tessuto fibroso delle pareti esterne della cartilagine. Se si mantiene anche nei soggetti adulti la medesima elasticità dei legamenti e delle cartilagini proprie dei bambini, è possibile ridurre notevolmente la percentuale della popolazione adulta che soffre di mal di schiena e della rottura delle cartilagini.

Attraverso una ricerca condotta su 188 soggetti, a cui è stato domandato se soffrivano attualmente o avevano mai sofferto di dolori alla parte bassa della schiena o al nervo sciatico, è stato scoperto che solo

il 26% era esente da questo tipo di disturbi. E' importante sottolineare che tutti i soggetti, che non lamentavano alcun disturbo, erano soliti eseguire le loro preghiere regolarmente. Invece, il 70% di coloro che non pregavano affatto o pregavano in modo irregolare, soffriva di disturbi alla colonna vertebrale.

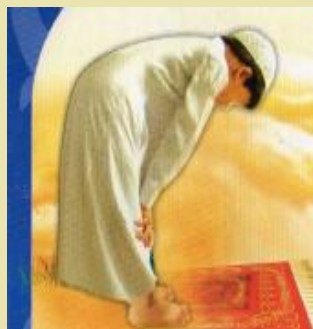
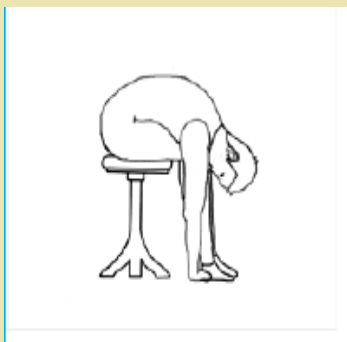
Durante la *Conferenza del Secondo Mondo*, tenutasi a Doha nell'Aprile del 2000, e durante la *Conferenza sulla chirurgia della colonna vertebrale*, tenutasi ad Ankara nel Settembre del 2002, sono stati discussi questi argomenti e si è giunti alla conclusione che iniziare a pregare regolarmente intorno ai 7-10 anni di età riduce di molto il rischio di soffrire in età adulta di disturbi alla spina dorsale.

I bambini musulmani, seguendo un esplicito comando del Profeta (pbsl), cominciano a pregare intorno ai 7-10 anni di età ed i movimenti della preghiera espongono i legamenti e la cartilagine ad un processo di ammorbidimento attraverso i piegamenti compiuti molte volte al giorno durante le cinque preghiere obbligatorie.

Se i bambini dai 7 ai 10 anni cominciano a prostrarsi e ad inchinarsi diverse volte al giorno, la cartilagine ed i legamenti longitudinali si mantengono flessibili ed elastici fino ad un'età avanzata, prevenendo alcune forme di disturbi dolorosi ed invalidanti che affliggono una grande percentuale della popolazione occidentale. Uno studio condotto presso il Dipartimento della Salute e della Nutrizione degli Stati Uniti ha dimostrato che l'80% della popolazione americana ha sofferto almeno una volta nella vita di mal di schiena, mentre il 30% ne soffriva proprio al momento stesso dell'intervista.

Comunque, anche se la medicina non è ancora riuscita a dare una spiegazione esauriente del perché una percentuale così vasta di persone soffre di mal di schiena, studi recenti hanno dimostrato il coinvolgimento del legamento longitudinale posteriore e delle fibre cartilaginee. E' stato scoperto, infatti, durante un'operazione chirurgica in anestesia locale, che la stimolazione dei tessuti del legamento longitudinale posteriore causava lo stesso tipo di dolore di cui si lamentava il paziente. Successivamente, uno studio anatomico di questi tessuti

ha dimostrato la presenza di terminazioni nervose correlate direttamente con il dolore della schiena. E' stato dimostrato, infatti, che il 90% delle ernie viene localizzato tra le cinque vertebre lombari della parte bassa della spina dorsale. Il 90% dei movimenti, in modo particolare i piegamenti, interessa proprio questa sezione, mentre solo il 10% la prima, la seconda e la terza vertebra lombare. Questo dimostra chiaramente che la localizzazione dell'ernia è presente prevalentemente in quelle zone della spina dorsale che sono maggiormente soggette al movimento, in modo particolare ai piegamenti.

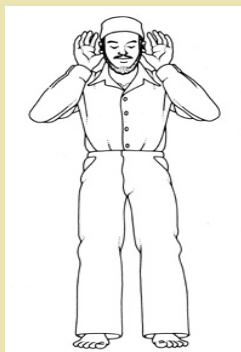


Quando si assume la posizione del *Rukū* si tendono i muscoli della schiena e quelli dell'addome. Come possiamo vedere dalla foto a destra, la posizione del *Rukū* assomiglia molto ad una delle posizioni classiche della ginnastica posturale.

La posizione della *Qiyām*

Esaminiamo adesso in maniera approfondita ognuno dei movimenti coinvolti nella preghiera.

Dopo aver compiuto l'abluzione, il credente formula l'intenzione di pregare e si sistema in posizione eretta presso il tappeto da preghiera. Questa posizione, che precede la recitazione del Corano, apporta dei benefici alla colonna vertebrale in quanto la schiena si mantiene dritta e il peso del corpo si distribuisce in modo bilanciato sul collo dei piedi, che vengono tenuti leggermente divaricati. Le braccia sono distese lungo i fianchi e tutta la muscolatura è rilassata⁸. Quando il corpo si trova in questa posizione, chiamata *Qiyām*, il sangue viene spinto verso la parte bassa del cuore, la muscolatura delle gambe si tende, mentre le vene delle gambe si distendono grazie alla posizione dei piedi, che assumono una postura corretta.



Dalla posizione del **Qiyām** traggono beneficio i seguenti apparati e organi:

- Apparato muscolo-scheletrico
- Sistema circolatorio

Mantenere una corretta postura del piede è fondamentale per conservare in salute l'intero apparato muscolo-scheletrico, in quanto sui piedi non solo gravita il peso del corpo, ma costituiscono la base del sistema tonico-posturale che consente all'uomo di muoversi nello spazio in posizione eretta. Sulla pianta, infatti, sono presenti gli esterocettori attraverso i quali il piede può interagire con l'intero organismo, funzionando come organo di mediazione tra l'ambiente esterno ed il sistema di equilibrio⁹.

La recitazione del Sacro Corano

La recitazione del Corano inizia quando si pronuncia il *Takbīr*. Durante la pronuncia del *Takbīr*, vengono sollevate le braccia e le mani al livello delle spalle o degli orecchi¹⁰. Durante questo movimento si contraggono i muscoli delle spalle, delle mani e delle braccia aumentando in questo modo il flusso sanguigno verso il torso.

Quando poi, durante la recitazione del Sacro Corano, la mano destra viene posta sul dorso della sinistra al livello del petto, aumenta il flusso sanguigno nella corteccia motoria sinistra e nelle aree sensibili del giro centrale. La mano destra infatti, mentre tiene la sinistra, produce una leggera pressione sull'arteria radiale.



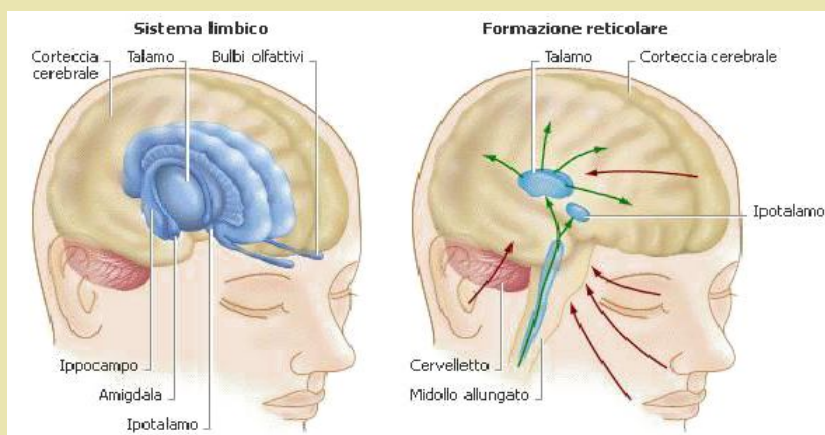
Dalla posizione in cui si recita il Corano e dalla recitazione del testo sacro traggono benefici i seguenti organi e apparati:

- Apparato muscolo-scheletrico
- Sistema cardiocircolatorio
- Sistema nervoso centrale
- Apparato tegumentario

Mantenendosi in questa posizione il credente recita la sura *Al-Fātiha* ed un'altra sura di sua preferenza.

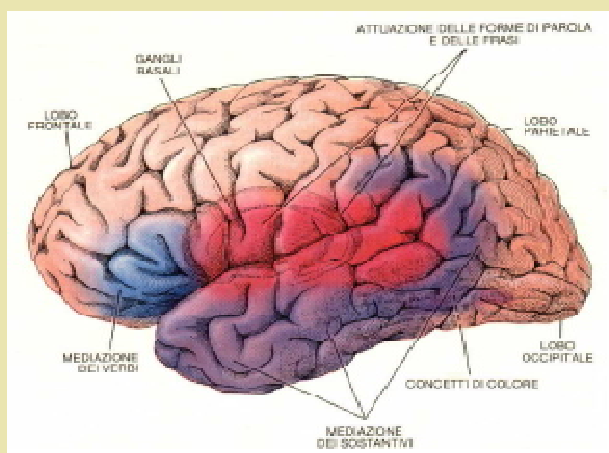
Durante la recitazione del Corano sono coinvolte le corde vocali, la lingua, le labbra, gli orecchi, gli occhi ed il cervello. Infatti, la recitazione non coinvolge solo gli organi che producono il suono ma anche quelli che lo percepiscono.

Recenti studi scientifici¹¹, ancora in pieno sviluppo, hanno dimostrato che sotto la mucosa della cavità orale sono presenti dei recettori estremamente sensibili, che si attivano anche se vengono premuti leggermente con la lingua. Questi recettori hanno un ruolo importante nei movimenti involontari come, per esempio, la deglutizione. Durante la recitazione delle sure coraniche vengono stimolati non solo i recettori che si trovano sulla mucosa del palato ma anche quelli presenti nella faringe e nella laringe. Questi recettori sono i responsabili della percezione di una vasta gamma di esperienze sensoriali molto complesse, tra le quali si trovano la *sinestesia* e la *stereognosi orale*. Il modo in cui questi recettori rispondono agli stimoli naturali è determinato da diversi fattori morfologici relativi alla natura della relazione tra le terminazioni nervose ed alcune cellule specializzate, al modo in cui si trovano distribuite nella mucosa, al diametro delle fibre afferenti e alla loro distribuzione nella corteccia cerebrale.



Attraverso l'esame della PET è stato poi messo in evidenza che, durante la recitazione del Corano, l'aumento del flusso sanguigno non interessa unicamente il viso e la lingua ma anche le aree motrici e la corteccia promotrice del cervello¹². Inoltre, è stato scoperto che, quando si recita una composizione lirica come la rivelazione coranica, aumenta il flusso sanguigno in due importanti aree del cervello, ossia l'area di Broca e quella di Wernicke.

Un aumento considerevole del flusso sanguigno in queste due aree dell'emisfero sinistro migliora le funzioni a cui queste due zone dell'encefalo sono preposte, ossia il linguaggio e la comprensione logica. Secondo la teoria della dominanza, infatti, i due emisferi cerebrali sono preposti a funzioni differenti anche se complementari. L'emisfero sinistro controlla la capacità di utilizzare il linguaggio per nominare, definire e comunicare, oltre che capacità logiche quali: capacità di analisi e scomposizione del complesso in elementi semplici, capacità di dedurre conclusioni pertinenti da determinate premesse e capacità di disporre cose ed eventi in una sequenza temporale.



Struttura delle aree cerebrali preposte al linguaggio

Studi più specifici, condotti dal Dr. Herbert Benson presso l'Università di Harvard¹³, hanno dimostrato che la ripetizione dei versetti del Corano produce nel corpo i seguenti mutamenti: abbassamento della pressione sanguigna, diminuzione del consumo di ossigeno e riduzione sia del ritmo cardiaco che di quello respiratorio. In breve, tutto l'organismo si rilassa e prova una sensazione di benessere e calma. Questa sensazione probabilmente è causata dal rilascio nel flusso sanguigno delle encefaline e delle beta-endorfine. Le endorfine¹⁴, che si distinguono in alpha, beta e gamma, sono dei neuropeptidi che compongono molti amminoacidi. Questi amminoacidi vengono prodotti dall'ipofisi ed estendono la loro azione sul sistema nervoso sia centrale che periferico, causando l'innalzamento della soglia algogena ed influenzando, di conseguenza, il comportamento dell'organismo in risposta allo stress.

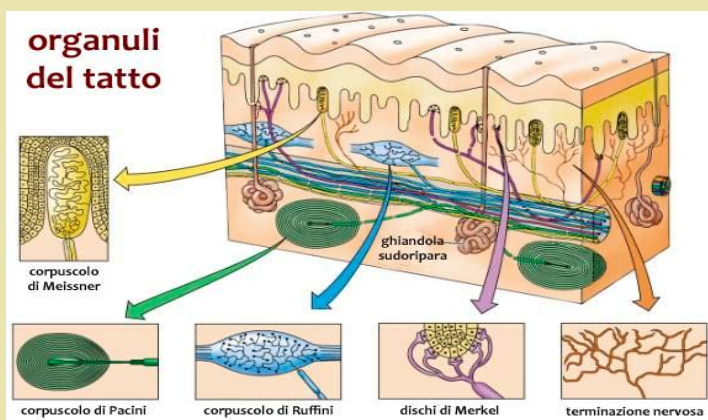
Le endorfine, come anche le encefaline, hanno la funzione di riportare l'organismo all'equilibrio, dopo che ha dovuto affrontare un evento particolarmente stressante. E' stato scientificamente provato che le endorfine sono presenti anche nel sistema limbico e questo ha indotto gli scienziati ad ipotizzare che siano coinvolte anche nel sistema mnemonico, di apprendimento e delle emozioni. Il sistema limbico¹⁵, collocato nella regione più profonda dell'encefalo, è composto da ipotalamo, ipocampo e amigadala, che rivestono un ruolo fondamentale nell'elaborazione e nell'espressione delle emozioni. Inoltre, nel sistema limbico è collocato una sorta di orologio biologico che controlla l'attività di alcune ghiandole che regolano il rilascio di ormoni specifici e fondamentali per il mantenimento dell'equilibrio omeostatico dell'organismo nell'arco delle 24 ore e, quindi, sono coinvolte anche nei ritmi circadiani.

Non solo la recitazione del Corano ma anche il suo ascolto esercitano dei benefici effetti sull'organismo. Questo accade prevalentemente quando si prega in congregazione sotto la guida di un *Imam*, oppure quando si ascolta la recitazione del Sacro Corano in occasioni differenti dalla preghiera rituale.

Uno studio¹⁵, che è stato condotto dal Dr. Ahmed ElKadi e dal team

di scienziati da lui diretto nella Akbar Clinic in Florida, ha dimostrato che l'ascolto della recitazione del Corano ha provocato nei soggetti una riduzione della pressione sanguigna, del battito cardiaco e un notevole rilassamento muscolare, dal punto di vista fisico, ed un grande senso di tranquillità da quello psicologico. Durante le sue ricerche il Dr. El-kadi, utilizzando delle apparecchiature all'avanguardia, ha misurato il livello di pressione sanguigna, il battito cardiaco, la tensione muscolare e la resistenza della pelle alla corrente elettrica dei soggetti studiati. I suoi esperimenti hanno dimostrato che l'ascolto della recitazione del Corano ha ridotto alti livelli di pressione sanguigna, di tensione muscolare e del battito cardiaco nel 97% dei casi .

Il Dr. Muhammad Khair al-Irgisoosi ha condotto nell'Università di Khartoum delle ricerche¹⁶ simili focalizzando la sua attenzione sull'andamento della pressione sanguigna. I suoi esperimenti, condotti su pazienti che soffrivano di ipertensione per motivi fisici o psicologici, hanno dimostrato che una terapia, che combinava esercizi di rilassamento del tono muscolare e ascolto della recitazione dei versetti coranici, produceva una drastica diminuzione della pressione sanguigna.



I recettori sensoriali della pelle

In molti casi, dopo mesi di terapia, alcuni pazienti non hanno più avuto bisogno di assumere dei farmaci.

La scienza ha scoperto che il suono è costituito da una serie di onde compresse di una certa frequenza che non solo raggiungono l'orecchio, ma sono in grado di penetrare nel corpo attraverso le ossa e la pelle. L'epidermide, grazie ad un particolare tipo di recettori noti come i corpuscoli paciniani¹⁷, traduce le onde di suono in stimoli elettrici che in questo modo raggiungono i tessuti e gli organi del corpo. I corpuscoli di Pacini sono presenti nel tessuto adiposo ipodermico, nei tessuti connettivali profondi, nelle capsule articolari, nei legamenti spinali, nelle giunzioni muscolo-tendinee e nelle guaine di rivestimento muscolare.

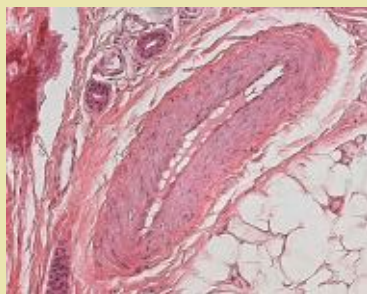


Immagine al microscopio a scansione di un corpuscolo di Pacini

Ci è stato tramandata una tradizione del Profeta (pbsl) in cui si afferma che la differenza tra il lettore silenzioso del Corano e colui che invece lo recita a voce alta può essere paragonata ad una bottiglia di profumo rispettivamente chiusa ed aperta. I benefici effetti della recitazione del Corano erano, infatti, ben conosciuti fin dal tempo del Profeta (pbsl). Nel suo *Tibb an-Nabbi*, Abu Nu'aim ci ha tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato che i benefici dell'ascolto della recitazione del Corano aumentano quando viene compreso anche il significato del testo¹⁸.

As-Suyuti invece nell'opera *La medicina del Profeta* ha scritto: "Ascoltare la recitazione è il profumo delle anime, il calmante dei cuori e il cibo dello spirito. L'ascolto della recitazione (del Corano) costituisce il rimedio più efficace per i disturbi di origine psicologica, in quanto fonte di piacere. Il piacere moderato purifica l'energia interiore, migliora il funzionamento delle facoltà, rallenta l'invecchiamento allontanando le malattie, migliora il colorito e rinfresca l'intero corpo"¹⁹.

Queste parole possono essere tradotte facilmente nel linguaggio medico contemporaneo. La sensazione di benessere- quello che in As-Suyuti è indicata come fonte di piacere- è prodotta dalle endorfine. La purificazione dell'energia interiore e del funzionamento delle facoltà potrebbe riferirsi invece alle stimolazioni elettriche sugli organi, che sono prodotte dalle onde di suono trasformate in stimoli elettrici dai recettori paciniani presenti sull'epidermide. Il miglioramento del colorito e il ritardo dell'invecchiamento sono invece i due effetti provocati dall'aumento rispettivamente del flusso sanguigno su certe zone del viso e del cervello e dal miglioramento del tono muscolare.

Sono stati compiuti, inoltre, molti studi relativi al modo in cui la meditazione religiosa può costituire un valido aiuto nel trattamento e nella cura di malattie psicologiche e disturbi psicosomatici quali, per esempio, lo stress, l'ansia, l'insonnia, l'ipertensione, l'emicrania e persino la presenza di alti tassi di colesterolo nel sangue²⁰.

E' stato scientificamente dimostrato che il disagio psicologico, che si manifesta con ansia, depressione, senso di solitudine ed insicurezza emotiva, ha delle ripercussioni molto serie sulla salute. Condizioni di stress protratto stimolano, infatti, la produzione da parte delle ghiandole adrenaline di alcune tipologie di ormoni che, se presenti in quantità superiore al livello normale, indeboliscono il sistema immunitario, aumentano la pressione sanguigna e danneggiano con il passare del tempo anche il cuore. Sulla scia di questi studi è persino nata una nuova scienza nota come psico-neuro-immunologia, al fine di studiare l'interazione tra il disagio psicologico, i disturbi fisici ed in generale i cambiamenti che questi apportano nella chimica generale del corpo umano.

Le ricerche condotte in questo campo dal Dottor Benson hanno con-

dotto a delle scoperte eccezionali sia in ambito fisico che psicologico. E' stato infatti dimostrato che i pazienti, che si dedicavano alla meditazione due volte al giorno per circa 15-20 minuti, provavano una sensazione di benessere psicologico che li aiutava a combattere contro i sintomi depressivi. Questa pratica causava anche dei risultati apprezzabili dal punto di vista strettamente fisico, abbassando la pressione sanguigna e riducendo notevolmente il livello di colesterolo presente nel sangue²¹.

Le ricerche di Benson hanno poi dimostrato che i livelli di colesterolo nel sangue di coloro che si dedicavano alla meditazione religiosa scendevano del 35% rispetto a quei pazienti che invece non avevano ricevuto questo tipo di trattamento, ma erano stati curati solo secondo i paradigmi della medicina tradizionale.

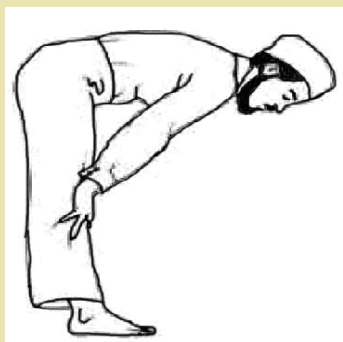
Altre ricerche²², che hanno approfondito il tema dei cambiamenti organici prodotti dalla meditazione, hanno riscontrato una consistente diminuzione del battito cardiaco, del consumo di ossigeno e del livello di glucosio nel sangue. I pazienti sottoposti ad elettroencefalogramma durante la meditazione hanno manifestato un aumento nel rilascio di onde alpha, che sono prodotte dal cervello quando ci si trova in una condizione di tranquillità e di serenità.

Un rallentamento dell'attività cerebrale favorisce e predispone ad un'attività mentale più intensa e selettiva. Quando, invece, il cervello è sottoposto ad un'attività troppo intensa, diventa incapace di rilassarsi, di riposarsi e quindi anche di rigenerarsi. L'attività cerebrale di coloro che sono sottoposti a stress intenso per lunghi periodi di tempo, infatti, produce le onde beta, che hanno una sequenza superiore ai 14 hertz. Questa condizione cerebrale è quella della massima attività e del massimo dispendio di energie nervose e fisiche. Però, se il cervello rimane in una condizione di massima attività per un lungo periodo, sarà soggetto a disturbi di memoria e di concentrazione anche molto gravi²³.

La posizione del *Rukū*

Dopo aver terminato la recitazione dei versetti coranici, il fedele si ferma per un momento, solleva di nuovo le mani all'altezza delle spalle e degli orecchi e poi assume la posizione del *Rukū*. In questa posizione il credente si inchina, ponendo le mani sulle ginocchia e mantenendo le dita distanziate. Quando ci si trova nel *Rukū* le braccia sono tenute ben distanti dai fianchi, la schiena rimane dritta e distesa, mentre la testa viene mantenuta al livello delle spalle²⁴.

Durante il *Rukū* si tendono i muscoli della schiena e delle cosce ed aumenta il flusso sanguigno nella parte superiore del corpo, in modo particolare nel petto, tonificando i muscoli dello stomaco, dell'addome e apportando un beneficio ai stessi reni. E' però fondamentale, al fine di trarne il massimo dei benefici, che la posizione del *Rukū* sia mantenuta per circa 10-20 secondi e che si ritorni poi lentamente alla posizione eretta.

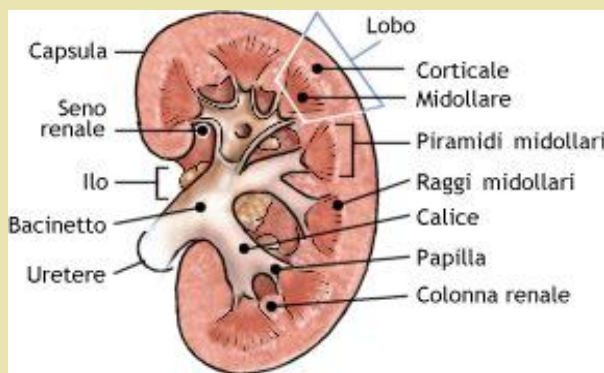


Dalla posizione del *Rukū* traggono beneficio i seguenti apparati e organi:

- Apparato muscolo-scheletrico
- Sistema cardiocircolatorio
- Apparato escretore

Questo movimento costituisce un esercizio molto salutare per la spina dorsale in quanto ne favorisce la flessibilità, grazie all'aumento del flusso sanguigno verso i nervi spinali. Per questo motivo può essere utilizzato come un'ottima forma di prevenzione del mal di schiena e dei disturbi alla colonna vertebrale quali, per esempio, l'ernia del disco o l'infiammazione del nervo sciatico. E' stato dimostrato, infatti, che questi disturbi colpiscono prevalentemente coloro che trascorrono molto tempo seduti o svolgono un lavoro sedentario²⁵.

Durante il *Rukū* inoltre si tendono i muscoli del collo, della schiena, delle cosce e delle gambe. La tensione della muscolatura degli arti inferiori produce un aumento del flusso sanguigno verso i polmoni, gli organi addominali e la parte superiore del tronco. Questo esercizio, inoltre, tonifica i muscoli dell'addome migliorando anche la funzionalità intestinale.



Struttura anatomica del rene

Durante il *Rukū* i muscoli della schiena e delle pareti addominali premono sulla zona circostante i reni. Questa pressione produce un aumento del flusso sanguigno e favorisce la discesa dei materiali di scarto nell'uretra e nella vescica. Quando poi, dopo aver compiuto il *Rukū*, ci

si rialza di nuovo e si assume la posizione eretta, il sangue venoso carico di tossine scende verso i reni, dove sarà filtrato ed i prodotti di scarto saranno eliminati attraverso la secrezione urinaria. Questo movimento causa anche un rilassamento della muscolatura generale, in quanto i muscoli della schiena e delle gambe, che erano tesi nel *Rukū*, si rilassano quando si assume di nuovo la posizione eretta.

La posizione del *Sujūd*

Il credente, dopo essersi rialzato dal *Rukū*, assume la posizione del *Sujūd*, ossia si prostra al suolo. Quest'azione costituisce il culmine della preghiera e da un punto di vista fisico è formata da un insieme di movimenti molto precisi. Quando ci si prostra nel *Sujūd*, i palmi delle mani si trovano al livello o delle spalle o degli orecchi, mentre il naso e la fronte toccano il suolo. Durante la prostrazione, secondo la *Sunna* del Profeta (pbsl), sette parti del corpo debbono toccare il suolo: i palmi delle mani, le ginocchia, i piedi, la fronte e il naso. Le braccia non debbono essere stese a terra, ma rimangono sollevate ad una certa distanza dai fianchi²⁶.



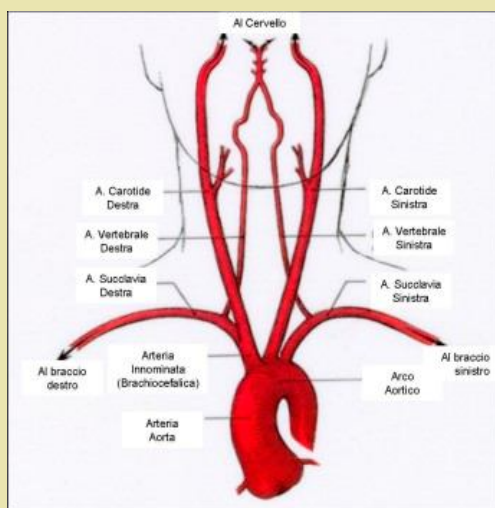
Dalla posizione del *Sujūd* traggono beneficio i seguenti apparati e organi:

- Apparato muscolo-scheletrico
- Apparato respiratorio
- Sistema nervoso centrale
- Sistema cardio-circolatorio

Il Dr. Muhammad Karim Beebani in un interessante articolo medico²⁷ ha descritto i benefici fisici del *Sujūd*. Quando ci si prostra, i muscoli della schiena si tendono e il peso del corpo è distribuito sulle braccia e sugli avambracci, fortificando i muscoli degli arti superiori. In questa posizione però si fortificano anche i muscoli della schiena, che rimane tesa per tutto il tempo che ci si mantiene nel *Sujūd*, e i muscoli del collo che reggono il peso delle spalle e della testa, quando la fronte tocca il suolo. Quest'azione aumenta la tonicità e la forza dei muscoli cervicali, che hanno anche la funzione di proteggere le vertebre cervicali che

rivestono un ruolo fondamentale nel mantenimento dell'equilibrio della postura. Infatti, le tensioni e le contratture dei muscoli cervicali causano dei disturbi molto dolorosi quali: cefalea, disturbi oculari, dolori dentari, nausea, diminuzione della vista, percezione di acufeni e problemi di memoria e di concentrazione.

La posizione del *Sujūd* è salutare anche per l'encefalo. Quando ci si prostra, infatti, il cuore si trova collocato più in alto del cervello e questo consente al flusso sanguigno di irrorare con forza e velocità maggiore le diverse aree cerebrali, eliminando le tossine e migliorando di

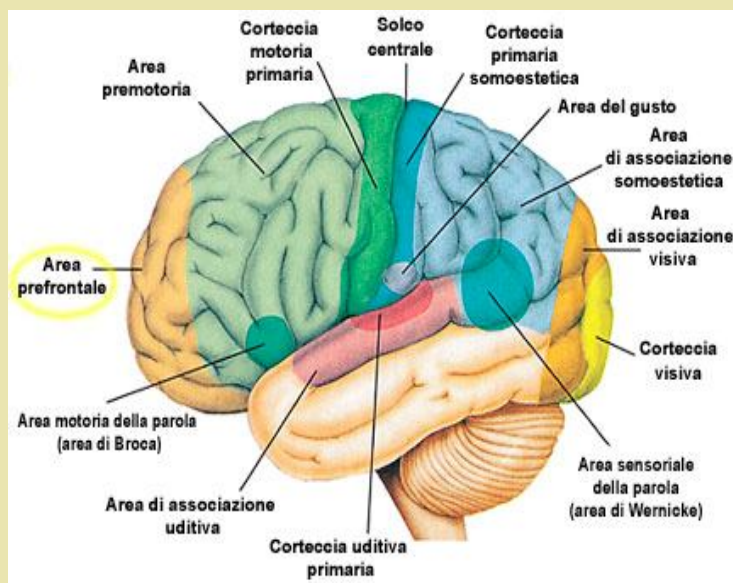


Dalla posizione del *Sujūd* traggono beneficio anche le arterie, la cui capacità di contrarsi e distendersi aumenta, rendendole più resistenti e meno soggette ad emorragie. Le persone, che assumono la posizione del *Sujūd* circa 34 volte al giorno, soffrono anche meno di emicrania.

fatto la memoria, la concentrazione ed altre abilità cognitive. Il cervello, infatti, consuma il 20% dell'ossigeno che inaliamo e 1/5 del sangue pompato dal cuore. Quando ci si trova nella posizione del *Sujūd*, gli emisferi cerebrali ricevono una maggiore ossigenazione grazie ad un aumento del flusso sanguigno attraverso le arterie carotidi²⁸.

Le arterie carotidi si distinguono in interna ed esterna. L'arteria carotide esterna distribuisce il flusso sanguigno nelle aree del viso e nella parte più esterna del capo, mentre l'arteria carotide interna irrorà la parte anteriore e più vasta dell'encefalo. Un'ossigenazione insufficiente del cervello causa generalmente stanchezza e senso di confusione mentale e, se protratta nel tempo, può anche condurre ad ictus ed emorragie cerebrali a causa della perdita di elasticità dei vasi sanguigni. Il movimento compiuto nel *Sujūd* costituisce un esercizio che aumenta la capacità di contrazione delle arterie del cervello, rendendolo in questo modo più resistente alle emorragie.

Lo scarso afflusso di sangue provoca anche insufficiente ossigenazione dei tessuti ed inadeguato ricambio cellulare. Assumere la posi-

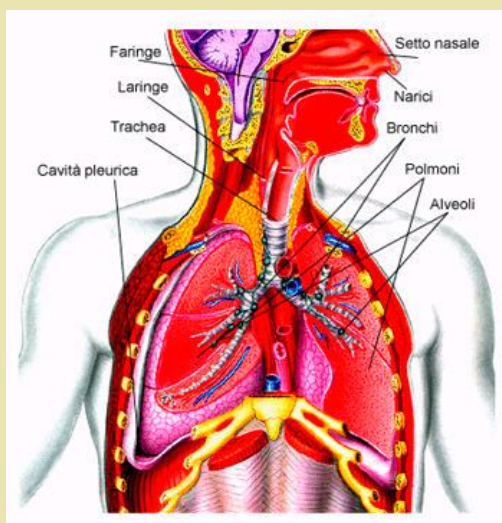


Quando si assume la posizione del *Sujūd* il flusso sanguigno aumenta nelle due arterie carotidi. In questa posizione, infatti, il cervello si mantiene più in basso del cuore, che per pompare il sangue verso l'encefalo non ha bisogno di lavorare contro la forza di gravità.

zione del *Sujūd* aiuta ad ossigenare il cervello e a prevenire alcune malattie causate dalla mancanza di ossigenazione e ricambio cellulare adeguati. Il *Sujūd* inoltre, in quanto migliora il flusso sanguigno nelle pareti dei vasi sanguigni che irrorano l'encefalo, può costituire un aiuto valido per prevenire l'ischemia cerebrale.

E' stato, inoltre, scoperto che nella posizione del *Sujūd* il flusso sanguigno aumenta anche nell'ipofisi ed epifisi, responsabili del funzionamento di tutte le altre ghiandole del corpo. Queste due ghiandole, inoltre, rivestono anche un ruolo importante nel metabolismo della crescita, nella vitalità e nella salute dell'intero organismo.

Assumere la posizione del *Sujūd* è salutare anche per l'apparato respiratorio. E' stato scientificamente provato infatti che la prostrazione favorisce il drenaggio dei seni paranasali, prevenendo quindi il disturbo della sinusite. Inoltre, durante il *Sujūd*, il diaframma spinge la parte inferiore dei polmoni eliminando durante la respirazione i possibili residui e seccando la secrezione prodotta dai bronchi, prevenendo quindi infiammazioni e bronchiti. Nei polmoni sono presenti delle cellule a

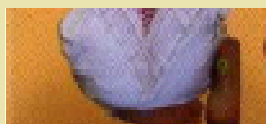


forma di ciglia che si muovono dal basso verso l'alto e hanno la funzione di spingere fuori dai polmoni la flemma e la mucosa. Quando ci si trova nel *Sujūd*, l'azione di queste ciglia aumenta grazie alla forza di gravità, purificando i polmoni ed i bronchi dalle impurità che possono causare malattie ed infezioni. Per questo motivo gli specialisti in malattie polmonari, durante la fisioterapia per la cura dei disturbi dei bronchi e dei polmoni, fanno assumere una posizione simile a quella del *Sujūd* a tutti quei pazienti che soffrono di bronchiti e di altre malattie polmonari di natura cronica.

Chi assume frequentemente la posizione del *Sujūd* potrebbe essere anche meno soggetto a soffrire della cosiddetta cefalea tensiva²⁹, un disturbo riconducibile alla contrazione localizzata dei muscoli del collo, che provoca un dolore inteso e persistente. Solitamente questo tipo di cefalea colpisce coloro che svolgono un'attività sedentaria e trascorrono molto tempo seduti. Una leggera attività fisica ed esercizi, come quelli compiuti durante il *Sujūd*, possono curare e prevenire l'insorgenza di questo disturbo, in quanto riducono la tensione dei muscoli del collo.

La posizione della *Jalsa* ed il *Taslēm*

Dopo l'ultimo *Sujūd* della seconda o quarta *Rak'ah* si assume la posizione chiamata *Jalsa*, ossia ci si siede appoggiandosi sul piede sinistro, mentre il piede destro rimane dritto ed allineato con il resto del corpo³⁰. Secondo la *Sunna* del Profeta (pbsl) si deve rimanere in questa posizione per lo stesso tempo in cui ci si è mantenuti nel *Sujūd*. Durante la *Jalsa*, infatti, il flusso sanguigno viene spinto verso la parte inferiore del dorso e, quando si assume per la seconda volta la posizione del *Sujūd*, una maggiore quantità di sangue irrorà la zona del capo, del volto e degli occhi, conferendo in questo modo un'ossigenazione ancora maggiore ai tessuti.



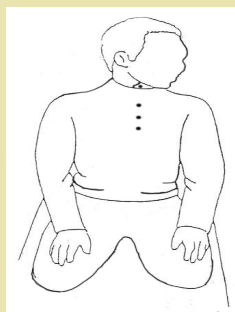
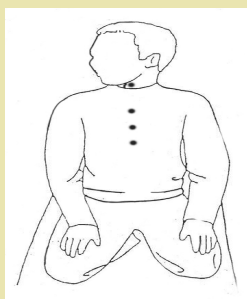
Dalla posizione della *Jalsa* e del *Taslēm* traggono beneficio i seguenti apparati e organi:

- Apparato muscolo-scheletrico
- Sistema cardiocircolatorio
- Bulbi oculari.

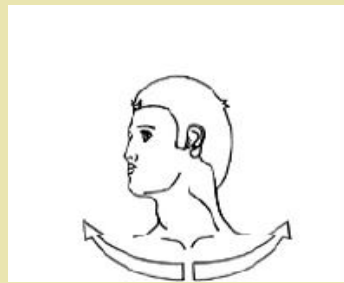
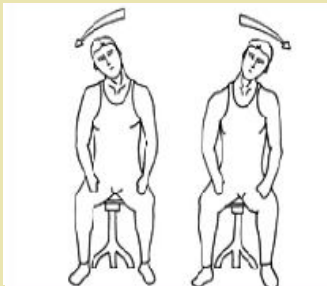


La posizione del piede destro durante la *Jalsa* esercita una discreta pressione sulle vene e sulle arterie della gamba.

Quando poi, dopo aver recitato il *Tashahhud*, si termina con il *Taslēm*, ossia l'ultimo movimento della *Salāt* prima di rialzarsi, si effettuano dei movimenti molto particolari che raramente vengono compiuti nella vita quotidiana. Durante il *Taslēm* infatti le vertebre cervicali ruotano una sull'altra e i muscoli del collo si distendono, esercitando una leggera pressione sulle arterie e sulle vene carotidi.



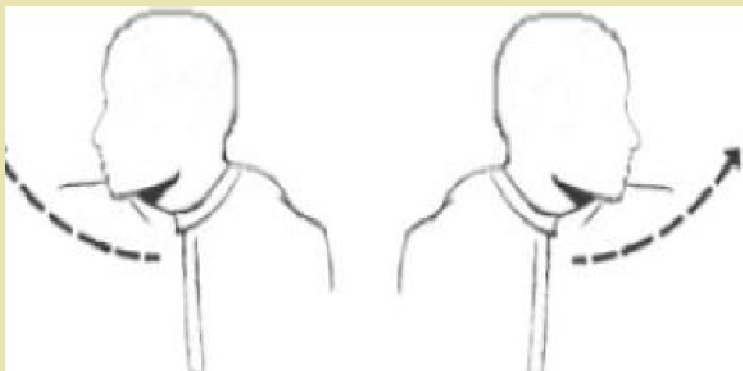
La posizione del *Taslēm*



Fissare dei punti nello spazio costituisce un esercizio base della ginnastica oculare³¹. La ginnastica oculare ha come finalità quella di esercitare i sei muscoli oculari al fine di prevenire e, spesso volte anche curare, molti disturbi visivi comuni quali, ad esempio, miopia, ipermetropia, astigmatismo e strabismo. Il Dottor William Bates, dopo anni di studio e di ricerca, è arrivato alla conclusione che la maggior parte dei disturbi visivi di cui soffre una buona percentuale della popolazione sono riconducibili ad un indebolimento dei muscoli oculari. Attraverso la ginnastica oculare è possibile ridare tono e flessibilità a questi muscoli. I movimenti principali della ginnastica oculare sono: guardare in basso ed in alto, muovere gli occhi in cerchio, muovere gli occhi da un lato ad un altro e fissare determinati punti nello spazio.

La forma base della ginnastica oculare è presente anche nella preghiera. Durante la *Salāt* anche gli occhi compiono dei movimenti specifici, mantenendo lo sguardo fisso su limitate porzioni dello spazio. Durante la *Qiyām* gli occhi fissano il luogo, che la fronte toccherà durante il *Sujūd*. Durante il *Rukū* e il *Sujūd* invece lo sguardo viene focalizzato rispettivamente sulle caviglie e sulla punta del naso. Durante il *Tashahhud* ed il *Taslēm* gli occhi fissano rispettivamente il grembo e le spalle. Tutte queste posizioni costituiscono degli esercizi che aiutano a ridurre lo stress ed ad aumentare la concentrazione, oltre che a mi-

gliorare la vista.



Fissare un punto nello spazio è anche una pratica yoga molto antica conosciuta come *Trataka*. Durante la *Trataka* si fissa un'immagine di colore bianco collocata su di un fondo nero oppure la fiamma di una candela, mantenendo lo sguardo fermo e la muscolatura oculare rilassata. Questa pratica, proprio come gli esercizi oculari compiuti durante la *Salāt*, non solo migliora la vista ma attenua anche i sintomi dell'ansia e della depressione, favorendo inoltre il riposo notturno e migliorando l'esercizio della memoria e della concentrazione.

I tempi della preghiera ed i ritmi circadiani

Una delle caratteristiche fondamentali della preghiera islamica è che deve essere assolta in tempi determinati. Le cinque preghiere giornaliere infatti scandiscono il ritmo della vita del credente, cominciando dal *Fajr* e terminando con l'*Ishā*.

Nel capitolo dedicato alla descrizione del significato della preghiera islamica e del modo in cui deve essere compiuta abbiamo discusso in senso generale anche dei benefici che questa scansione apporta dai punti di vista prevalentemente antropologico e psicologico.

Dopo aver descritto i benefici medici di ognuno dei movimenti che compongono la *Salāt*, è importante discutere anche della relazione tra i diversi tempi della preghiera ed i ritmi circadiani, che negli ultimi anni sono diventati oggetto di interessanti studi scientifici.

I ritmi circadiani sono ritmi biologici che l'uomo condivide con gli animali e che regolano le funzioni dell'organismo nell'arco delle 24 ore. Gli scienziati hanno scoperto che la funzione principale dei ritmi circadiani è quella di regolare la relazione tra organismo ed ambiente affinché tra i due ambiti vi possa essere un rapporto equilibrato.

Gli organismi viventi, infatti, presentano dei comportamenti ripetuti e prevedibili nel tempo noti con il nome di ritmi biologici. I ritmi biologici, che attraverso una sorta di orologio endogeno regolano il rapporto tra modificazioni ambientali ed equilibrio dell'organismo, si distinguono rispettivamente in circadiani, infradiani ed ultradiani.

L'importanza ed il ruolo dei ritmi circadiani sono stati descritti come segue: "Il corpo ha bisogno di armonia e di equilibrio, seguendo il modello evolutivo della terra che ruota intorno al proprio asse ed intorno al sole, dando così vita al giorno, alla notte e alla ciclicità delle stagioni. Anche le funzioni del sonno hanno bisogno di una regolarità ciclica: sonno/veglia, nutrimento/digiuno, attività/ozio, tensione/tranquillità, bere/sudare. L'insorgenza di molte malattie è influenzata dal malfunzionamento dell'orologio biologico. Disturbi quali asma, ulcera, allergie, malattie infiammatorie intestinali, insonnia, variazioni repentine dell'umore e depressioni lievi, emicrania e cefalea, sono ormai rico-

nosciuti come correlati con sincera evidenza alla variazione della fase ciclica del ritmo biologico umano”³².

Attraverso il ritmo circadiano l’organismo si adatta ai cambiamenti che avvengono nell’ambiente circostante, seguendo l’alternanza del giorno e della notte, della luce e del buio, delle variazioni di temperatura esterna e del ciclo delle stagioni. Più precisamente i ritmi circadiani controllano le variazioni nell’arco di 24 ore dei seguenti parametri biologici:

- Temperatura corporea,
- Alternanza della veglia e del sonno,
- Variazioni della glicemia,
- Variazioni nel metabolismo,
- Variazioni del rilascio del cortisolo.

La relazione tra cortisolo e ritmo circadiano è fondamentale in quanto la secrezione di questo ormone nell’arco di 24 ore è un fattore necessario per il corretto funzionamento di molte importanti facoltà che mediano il rapporto tra organismo ed ambiente.

La punta di massima di rilascio del cortisolo si ha dopo circa trenta minuti dal risveglio mattutino e la sua funzione è quella di mediare la risposta organica allo stress del risveglio dopo le lunghe ore di riposo notturno. Durante la giornata la quantità di cortisolo presente in circolo diminuisce notevolmente fino ad arrivare al livello minimo intorno alle ore 20:00.

E’ stato scientificamente provato³³ che un’alterazione importante del ritmo circadiano del cortisolo, e più precisamente un rilascio persistente nel tempo della medesima quantità, a causa di uno stress protratto e di un’esposizione dell’organismo a continue sollecitazioni stressanti, è correlato a molte gravi patologie psicologicamente e socialmente invalidanti quali: depressione, ansia e attacchi di panico, deficienza dell’ippocampo, diminuzione delle capacità mnemoniche, disturbi del sonno, sindrome da affaticamento cronico, patologie autoimmuni, ipertensione ed alcune forme di reumatismi.

Per quanto riguarda la depressione è stato scientificamente dimostrato che il cortisolo ed in modo particolare un suo rilascio anomalo, riconducibile ad un'iperattività dell'asse ipotalamo-ipofisi-surrene, è responsabile di molte tipologie di sindromi depressive successive ad una condizione di stress protratto nel tempo. Una condizione di stress continuo, infatti, induce l'ipofisi a produrre ACTH, ossia l'ormone adrenocorticotropo, il quale a sua volta stimola le ghiandole surrenali a produrre cortisolo. Quando elevati livelli di cortisolo raggiungono determinati centri del sistema nervoso, causano una sindrome depressiva che si manifesta con deficit emozionali e cognitivi. Il cortisolo, infatti, è un glucocortisone la cui funzione primaria è quella di conservare entro parametri di normalità il livello di glucosio presente nel sangue, al fine di mantenere costante e continua l'alimentazione dell'attività cerebrale. In seguito ad un forte stress fisico o psicologico aumenta la produzione di cortisolo, che però inibisce le normali risposte dell'organismo alle lesioni, inclusa l'infiammazione. Un rilascio anomalo di cortisolo non solo provoca una drastica riduzione dei meccanismi di difesa dell'organismo, ma è anche responsabile di altri tipi di disturbi. Un aumento del rilascio del cortisolo, infatti, si accompagna molto spesso ad un'elevata quantità di grassi presenti nel sangue, in quanto il fegato non sembra essere in grado di metabolizzarli. Inoltre, il cortisolo inibisce la produzione di muco gastrico da parte dello stomaco e, in caso di uno stress protratto nel tempo, favorisce l'insorgenza del disturbo della gastrite che con il passare del tempo può trasformarsi in ulcera gastrica³⁴.

Solitamente la depressione è accompagnata anche da disturbi del sonno. La relazione tra sonno e veglia è regolata dalla melatonina, il cui rilascio è controllato dalla percezione della luce. Quando, infatti, la luce colpisce la retina, questa invia dei segnali all'ipotalamo che a sua volta sollecita l'epifisi o ghiandola pineale a diminuire la secrezione di melatonina. Nei periodi di luce la produzione di melatonina da parte dell'epifisi diminuisce e l'organismo è più attento, mentre in condizione di buio la sua secrezione aumenta e quindi il soggetto avvertirà maggiore sonno e stanchezza.

Uno squilibrio nella produzione di melatonina e quindi nel ritmo sonno-veglia può causare disturbi anche molto gravi che possono sfociare in anomalie del comportamento che, nei casi più seri, si avvicinano alla psicosi e alla nevrosi. Nei casi più frequenti invece un'alterazione significativa del rilascio di melatonina produce confusione mentale, deficit di memoria e diminuzione della capacità di concentrazione. Se l'organismo non riposa in maniera adeguata alle sue necessità, diminuiscono anche le capacità di utilizzare energia. In una condizione di questo tipo le riserve di ATP diminuiscono ed aumenta il livello degli ormoni dello stress nel sangue³⁵.

In tempi recenti gli psichiatri hanno concentrato l'attenzione sullo studio della sindrome chiamata DAS³⁶, ossia Disturbo Affettivo Stagionale, nota anche con il nome comune di depressione invernale. Questo disturbo di tipo depressivo è caratterizzato prevalentemente da sbalzi di umore, disturbi del sonno, irritabilità e diminuzione della capacità di concentrazione. I soggetti che soffrono di questa sindrome accusano la maggior parte dei sintomi durante la stagione invernale. Per questo motivo i ricercatori hanno ipotizzato l'esistenza di una relazione tra questo tipo di disturbo e la luce naturale, che sembra avere un chiaro effetto antidepressivo.

La luce infatti, quando colpisce la retina, ha degli effetti molto potenti anche sull'encefalo. Secondo l'ipotesi del fotoperiodo, i sintomi depressivi caratteristici di questa sindrome sarebbero riconducibili all'aumento della produzione di melatonina da parte dell'epifisi. La luce infatti, quando colpisce la retina, inibisce proprio la produzione di questo ormone. Dal momento che in inverno le ore di buio sono maggiori di quelle di luce, un'aumentata produzione della melatonina può causare affaticamento e sonnolenza.

L'ipotesi dello sfasamento suggerisce invece che la riduzione della luce naturale in inverno provoca una desincronizzazione dei ritmi circadiani e, più precisamente, della relazione tra temperatura corporea e secrezione di ormoni quali melatonina, tireocropo e cortisolo. La luce, invece, agisce come un fattore capace di ricondurre alla sincronizzazione proprio questi ritmi.

La fototerapia³⁷, se condotta alle prime ore del mattino con l'utilizzo di dispositivi di luce artificiale dotata di caratteristiche analoghe a quelle della luce solare, produce i seguenti effetti:

- Induce un riposizionamento del ritmo del sonno.

- Riduce l'ipersonnia grazie alla riduzione dei livelli di melatonina presenti nel sangue.

- Ha un'azione positiva sull'attività dei principali neurotrasmettitori del cervello, come la serotonina, che ha un ruolo fondamentale nella regolazione dell'umore.

Le cinque preghiere giornaliere compiute a tempi stabiliti seguono proprio il ritmo circadiano e per questo motivo costituiscono un aiuto importante per regolare sempre meglio il rapporto tra organismo e modificazioni ambientali. E' stato scientificamente provato non solo che l'esercizio fisico è capace di influire sul ritmo circadiano ma anche che alcune attività, se compiute in determinati periodi della giornata, possono risultare deleterie e pericolose per l'organismo: "l'uomo come gli altri animali ha dei specifici ritmi biologici, la cui osservazione permette di controllare l'andamento delle diverse funzioni del corpo. Il corpo umano è una macchina perfetta, dotata di straordinari sistemi di espansione ed evoluzione che le consentono di realizzare numerose imprese e prestazioni dannose spesso però per l'organismo. Ponendo cura e attenzione maggiore verso il corpo si potrebbe riuscire ad evitare molte malattie"³⁸.

Le cinque preghiere compiute in cinque momenti distinti della giornata regolano anche il ritmo delle attività giornaliere favorendo il lavoro nei periodi di luce ed il riposo in quelli di buio.

La preghiera del *Fajr*, compiuta all'alba e ad orari diversi durante il ciclo delle stagioni, è di beneficio per l'intero organismo per molteplici ragioni e molti dei benefici che apporta durano per tutta la giornata.

Prima di tutto, al mattino, poco prima del sorgere del sole, nell'atmosfera è presente la massima concentrazione di ossigeno ed ozono.

Il primo è fondamentale per il corretto funzionamento del sistema nervoso, mentre il secondo ha una funzione energizzante per la pelle e

la muscolatura. Al mattino il livello di cortisolo nel sangue raggiunge i massimi livelli. La produzione di cortisolo da parte dell'ipofisi agisce sulla tiroide e questo consente all'organismo di acquisire lo iodio presente nell'atmosfera.

Inoltre, iniziare presto la propria attività lavorativa significa seguire ed assecondare il ritmo circadiano della luce naturale. La luce infatti mantiene l'organismo desto in quanto, colpendo la retina, inibisce la produzione di melatonina da parte dell'epifisi.

La quantità di cortisolo prodotta dall'ipofisi diminuisce nel corso della giornata, dopo aver toccato i punti massimi proprio al mattino. La presenza di cortisolo è un fattore che diminuisce lo stress e quindi l'attività sia lavorativa che sportiva dovrebbero seguire il suo andamento per evitare che l'organismo reagisca con dei meccanismi pericolosi per la salute.

All'apice del giorno, solitamente nel tempo che intercorre tra le 12 e le 14, l'organismo rilascia il flusso massimo di ormoni, alzando notevolmente la temperatura corporea, aumentando il livello di adrenalina e raggiungendo la condizione di massima efficienza cardio-circolatoria. Dopo questo picco il ritmo circadiano decresce e con la diminuzione della luce anche il ritmo biologico segue un rallentamento generale.

Il ritmo con cui le cinque preghiere vengono compiute accompagna l'andamento generale dell'organismo. Infatti, la seconda preghiera successiva al *Fajr* è lo *Zuhr*, solitamente assolta a mezzogiorno. Questo significa che il credente ha la possibilità di riempire lo spazio tra queste due preghiere con le normali attività quotidiane senza alcuna interruzione. Questo gli consente di sfruttare un tempo molto prezioso che coincide con il periodo in cui l'organismo si trova nella forma migliore per espletare le proprie funzioni.

La preghiera dello *Zuhr* è seguita dall'*Asr* e poi dal *Maghrib*. Queste preghiere sono molto ravvicinate durante l'inverno e più distanziate durante la primavera e l'estate.

Durante l'inverno, quando le ore di luce sono minori, le attività lavorative vengono compiute solitamente fino all'*Asr*, ossia il primo pomeriggio.

Nella tradizione islamica, come è stato accennato precedentemente, ci si astiene generalmente da qualsiasi attività lavorativa e ci si dedica ad attività ricreative che comportano un blando esercizio fisico, come per esempio passeggiare. Le preghiere compiute nel primo pomeriggio sono per il credente una fonte di riposo e di ristoro sia dal punto di vista fisico che spirituale. Infatti, dal punto di vista fisico il lieve esercizio compiuto durante ciascuna delle preghiere che scandiscono la seconda parte della giornata dal primo pomeriggio fino alla sera, riduce di molto la tensione a cui il corpo è sottoposto e lo aiuta a mantenere un buono livello di benessere cardio-circolatorio e di concentrazione mentale.

Nella seconda parte della giornata, infatti, molte funzioni dell'organismo rallentano ed in molti casi le persone provano un senso di stanchezza e, a volte, anche di depressione, a causa della diminuzione della luce solare e dell'aumento della produzione di melatonina.

Il livello minimo di cortisolo, infatti, è raggiunto intorno al tempo delle preghiere del *Maghrib* e dell'*Ishā*, quando il credente solitamente cessa qualsiasi attività lavorativa ed intellettuale e si dedica esclusivamente alla preghiera e alla meditazione religiosa. Inoltre, mentre la scansione temporale delle preghiere compiute durante il giorno regola prevalentemente l'attività lavorativa, la *Salāt* compiuta di notte segue il ritmo stesso dell'organismo. La secrezione del cortisolo, infatti, raggiunge il livello minimo intorno al tempo dell'*Ishā* e comincia ad aumentare di nuovo verso l'ultima parte della notte, quando il credente solitamente si dedica all'orazione. L'intervallo tra queste due preghiere è il migliore per il riposo notturno perché le funzioni dell'organismo rallentano e ogni tipo di attività può risutare pericolosa e dannosa per la salute.

Note:

- 1-Cfr. D'Onofrio F., Varricchio M., *Sistema nervoso autonomo e apparato cardiovascolare*, 1984.
- 2-Cfr. Fantini F., *L'artrite reumatoide. Segni, sintomi e terapia dell'artrite reumatoide*, 2008; Lupo S., *Le lesioni della cartilagine ed il loro trattamento*, 2006.
- 3-Cfr. *Linee guida per la prevenzione dell'osteoporosi*, a cura del Ministero della salute.
- 4-Cfr. Boncompagni E., Mercati V., *Le sostanze naturali contro colesterolo e trigliceridi*, 2002.
- 5-Cfr. Guidetti D., *Ictus: cause e prevenzione*, 2006.
- 6-Cfr. Chetta G., *Postura e benessere*, 1.
- 7-Cfr. Chetta G., *Postura e benessere*, 16.
- 8-Cfr. Al-Albani M. *La natura della preghiera del Profeta Muhammad (pbsl)*, 2009, 16.
- 9-Cfr. Chetta G., *Postura e benessere*, 5.
- 10-Cfr. Al-Albani, *La natura della preghiera del Profeta Muhammad (pbsl)*, 2009, 16-17.
- 11-Cfr. Chetta G., *Propriocezione, esterocettori cutanei, propriocettori e enterocettori, recettori sensoriali. Caratteristiche e funzione riguardo postura ed equilibrio*, 2012, www.giovannichetta.it.
- 12-Cfr. Badri M., *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, 2000, 37-42.
- 13-Benson H., *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of your Personal Beliefs*, New York, 1985.
- 14-Cfr. Girardi G., *Fisiopatologia del dolore post-operatorio*, 1-9.
- 15-Cfr. Babiloni C., *Sistema endocrino*, 1-22.
- 16-Cfr. Badri M., *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, 2000, 47-48.
- 17-Cfr. Badri M., *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, 2000, 37-38.
- 18-Cfr. Jalalu'd-Din Abd'ur-Rahman As-Suyuti, *Tibb an-Nabbi*, Trad. ingl. *The Medicine of the Prophet*, Cyril Elgood, Ahmad Thomson,

London 2009, 199-200.

19-Cfr. Jalalu'd-Din Abd'ur-Rahman As-Suyuti, *Tibb an-Nabbi*, Trad. ingl. *The Medicine of the Prophet*, Cyril Elgood, Ahmad Thomson, 199.

20-Cfr. Badri M., *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, 2000, 41.

21-Cfr. Badri M., *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, 2000, 41-42.

22-Badri M., *Contemplation, An Islamic Psychospiritual Study*, 2000, 37-42.

23-Cfr. Chetta G., *Stress e benessere*, 19-20.

24-Cfr. Al-Albani, *La natura della preghiera del Profeta Muhammad (pbsl)*, 2009, 39.

25-Cfr. Ganzit G. P., Stefanini L., *Artrosi, Artrite e attività fisica*, 2011.

26-Cfr. Al-Albani, *La natura della preghiera del Profeta Muhammad (pbsl)*, 2009, 44.

27-Cfr. Beebani M. K., *The Medical Benefits of Sujud*, The Saudi Gazette.

28-Cfr. D'Onofrio F., Varricchio M., *Sistema nervoso autonomo e apparato cardiovascolare*, 1984.

29-Cfr. Società Italiana per lo studio della cefalea, *La cefalea*, 1-7.

30-Cfr. Al-Albani, *La natura della preghiera del Profeta Muhammad (pbsl)*, 2009, 57.

31-Cfr. Casalboni F., *I movimenti oculari*, 1-26.

32-Cfr. Bon P., *I ritmi circadiani*, 2006.

33-Cfr. Boschiero D., *Sintomi vaghi ed aspecifici. Stress dell'asse HPA ed infiammazione cronica*, 2006.

34-Cfr. Chetta G., *Stress e benessere*, 16.

35-Cfr. Bon P., *I ritmi circadiani*, 1-3.

36-Cfr. Tatarelli R., *L'influenza dei climi sui disturbi psicofisici*, Azienda ospedaliera Sant'Andrea.

37-Cfr. Bersani G., *La fototerapia nella depressione*, 2010.

38-Cfr. Bon P., *I ritmi circadiani*, 1-3.

Capitolo V: Il significato spirituale dei movimenti della preghiera

Ogni movimento della preghiera islamica simboleggia una condizione spirituale ben determinata, che ha un proprio significato all'interno della visione coranica dell'esistenza dell'uomo e della sua condizione di creatura.

Nei precedenti capitoli abbiamo analizzato rispettivamente il significato generale della preghiera islamica e il suo ruolo di ponte che consente al credente di costruire una relazione armoniosa con il Creatore e l'ambiente circostante. La preghiera è stata infatti interpretata come il termine medio di una relazione dinamica tra uomo, Dio e mondo, in quanto attraverso di essa è possibile raggiungere un equilibrio e un'armonia tra uomo e Dio da una parte e tra uomo e ambiente circostante dall'altra. Attraverso la preghiera infatti l'essere umano riesce a stringere un profondo legame con Dio e, nello stesso tempo, si unisce all'atto di adorazione di tutto il creato.

In questo capitolo intendiamo invece analizzare il significato della preghiera come spazio sacro, come spazio in cui il credente comunica con Dio attraverso determinati movimenti del corpo e la recitazione del testo sacro. La preghiera può ritenersi perfetta, infatti, solo quando il credente riesce a raggiungere un'armonia tra i gesti esteriori e la disposizione interiore. I movimenti esteriori debbono essere compiuti nella consapevolezza del loro significato interiore, poiché solo in questo modo la preghiera diventa un atto completo, che non coinvolge il corpo e lo spirito come due enti separati, ma in cui i movimenti del corpo si armonizzano con la disposizione interiore dello spirito ed entrambi agiscono all'unisono. Relativamente a questo fondamentale requisito della preghiera islamica ci è stato tramandato il seguente *Hadīth* del Profeta (pbsl): “La preghiera è sottomissione, umiltà, supplica, sospiro, rimorso, tenere le mani giunte e dire: “Dio mio, Dio mio”. Se compiuta in altro modo non ha alcun valore ”¹.

Quando il credente si accinge a pregare, entra di fatto all'interno di

uno spazio e di un tempo sacri che, pur inserendosi nella normale vita quotidiana, costituiscono un momento che si colloca a metà strada tra temporalità ed eternità. Il credente dovrebbe sempre pregare, come se fosse la sua ultima preghiera, come se si distaccasse dalla propria realtà quotidiana per proiettarsi verso l'eternità nella consapevolezza che la meta finale della sua esistenza si trova presso il Creatore, così come è stato rivelato nel Sacro Corano: “Temete Allah e sappiate che Lo incontrerete”², “O uomo, che aneli al tuo Signore, tu Lo incontrerai”³. A proposito di questo aspetto ci è stato tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato: “Quando preghi, prega come una persona che dice addio a se stessa, alle sue passioni e alla sua vita, prima di mettersi in viaggio verso il suo Signore”⁴.

Questo *Hadīth*, che sembra quasi un commento ai versetti coranici precedentemente citati, esprime con chiarezza l'attitudine spirituale in cui deve trovarsi il credente quando si accinge a pregare. Dal momento che la preghiera costituisce prima di ogni altra cosa un dialogo intimo e diretto con Dio⁵, non può essere considerata valida se non è accompagnata dalla soggezione conseguente alla consapevolezza di trovarsi di fronte alla maestà divina e alla vergogna derivante dal peccato. Per questo motivo è essenziale che il credente sia consapevole del significato di ognuno dei gesti compiuti durante la preghiera e dei termini pronunciati. La piena consapevolezza si raggiunge però unicamente attraverso la concentrazione. A questo proposito Al-Ghazali ha osservato: “Ogni lentezza e negligenza nella preghiera sono sicuramente causate da una distrazione mentale, da un difetto dell'attenzione, dall'incapacità di mantenersi con il cuore in comunione e da una predisposizione alla distrazione. Dal momento che i pensieri vaganti ci distolgono dalla preghiera, devono essere eliminati e al loro posto deve subentrare un sentimento di serenità”⁶.

La preghiera costituisce un momento in cui il credente, sorretto dalla consapevolezza di trovarsi alla presenza stessa di Dio, è chiamato ad abbandonare ogni preoccupazione legata all'esistenza quotidiana per dedicarsi esclusivamente alla preghiera. Molto spesso però, a causa di preoccupazioni gravi o di un senso generale di stanchezza, subentra-

no la distrazione e la confusione che di fatto influenzano negativamente l'atto di adorazione⁷. La preghiera islamica, infatti, è prima di tutto un atto di adorazione e di ringraziamento per le benedizioni ricevute, anche se in essa le suppliche occupano chiaramente un posto fondamentale. La mancanza di concentrazione spezza il legame armonico tra movimento del corpo ed intima disposizione spirituale, trasformando la preghiera in una serie di movimenti privi di finalità e di un significato profondo.

“La preghiera rituale ha due punti focali: uno è relativo alla comprensione ed è connesso con la mente, mentre l'altro è relativo all'esistenza e si trova in relazione con il corpo. Il primo è la recitazione della sura *Al-Fatiha*, la sura più breve collocata all'inizio stesso del Corano in ogni singola unità della preghiera (insieme alla recitazione di altri passaggi del Corano nelle prime due unità). Questo accade quando l'adoratore si trova in piedi, come è giusto quando prega come vicario di Dio sulla terra. Il secondo è la prostrazione del corpo con la fronte che tocca il suolo. Il credente accovacciato in posizione fetale è sopraffatto dallo splendore della maestà divina. Questi due punti focali sono i due poli dell'esperienza e della realtà dell'uomo”⁸.

Ogni movimento che compone la *Salāt*, infatti, ha un proprio significato spirituale che si pone in una relazione armoniosa con i movimenti del corpo, le parole pronunciate dalle labbra e l'intima disposizione spirituale del credente. Il carattere fondamentale di ogni parte della preghiera islamica è l'umiltà, che si esprime fin dalla pronuncia del *Takbīr*, quando il credente si trova nella posizione del *Qiyām*. Nel Sacro Corano, infatti, è stato rivelato: “Invero, prospereranno i credenti, quelli che sono umili nell'orazione”⁹.

La pronuncia del *Takbīr*, ossia dell'*Allāh Akbar*, deve essere accompagnata da un profondo senso di umiltà nel cuore del credente che riconosce la sua condizione di creatura dipendente da Dio e consapevole della propria finitezza. Questo primo atto della preghiera ha come fondamento la consapevolezza dell'assolutezza divina, al fine che l'intero atto di adorazione disponga l'essere del credente ad orientare le proprie azioni ed i propri pensieri verso Dio, collocandosi in una prospettiva

che ha proprio la maestà e l'eccellenza divina al suo centro. Per questo motivo nel Sacro Corano è stato rivelato: “Esegui l’orazione per ricordarti di Me”¹⁰ e ancora “Non essere tra i non-curanti”¹¹.

Al-Ghazali a questo proposito ha affermato: “Per quanto riguarda il *Takbīr* il cuore non deve contraddire le parole pronunciate dalla lingua. Se il fedele sente nel suo cuore che vi è qualcosa di più grande di Dio l’Eccelso, sebbene le sue parole siano vere, Dio attesterà che è un bugiardo”¹².

La pronuncia del *Takbīr* nell’adeguata e corretta disposizione mentale prepara il credente alla recitazione rispettosa ed attenta della rivelazione coranica. Ci è stato tramandato che Ibn Masud ha affermato: “Ci sono persone che recitano il Corano, eppure non discende al di sotto delle loro gole, non raggiunge il cuore e non vi mette radici. La recitazione del Corano è di beneficio solo se vengono soddisfatte le due precedenti condizioni”¹³.

La sura che viene recitata in ogni *Rak’ah*¹⁴, ossia ogni ciclo di preghiera, è la sura *Al-Fātiha*, in merito alla quale ci è stato tramandato il seguente *Hadīth Qudsī*: “Quando il credente dice: “Nel nome di Dio, il Clemente, il Misericordioso”, Dio afferma: “Il Mio servo Mi ha menzionato”. Quando il servo dice: “Sia lode a Dio, Signore dell’universo”, Dio afferma: “Il Mio servo si dispone verso la Mia grazia”. Quando il servo dice: “Il Clemente, il Misericordioso”, Dio afferma: “Il Mio servo Mi ha lodato”. Quando il servo dice: “Il Re del Giorno del Giudizio”, Dio afferma: “Il Mio servo Mi glorifica e si sottomette a Me”. Quando il servo dice: “Te adoriamo e a Te ci rivolgiamo in cerca di aiuto”, Dio afferma: “Queste parole si pongono tra Me ed il Mio servo. Ed il Mio servo riceverà ciò che domanda”. Quando il servo afferma: “Guidaci sulla Retta Via, la via di coloro che hai benedetto e non di coloro su cui è discesa la Tua ira e nemmeno di coloro che si sono perduti”, Dio afferma: “Tutto ciò torna al Mio servo, le cui richieste saranno esaudite”¹⁵.

La recitazione della sura *Al-Fātiha*, che costituisce un atto necessario nella preghiera, consente al credente di disporsi verso Dio con una serie di sentimenti diversi ma complementari all’interno dell’esistenza del

musulmano. Quando il credente chiama Dio “Re del Giorno del Giudizio” prova nel cuore un sentimento di grande timore reverenziale in ricordo di quel Giorno in cui sarà nudo e solo davanti al Trono del Giudizio. Questo appellativo è però accompagnato da quello di Signore dell’Universo, Clemente e Misericordioso. Il sentimento di terrore è mitigato dalla consapevolezza, sempre presente nella coscienza del credente, che Dio stesso ha affermato che la Sua misericordia prevarrà sulla Sua ira¹⁶. Anche se questa consapevolezza non cancella il timore del giudizio e il dolore per la consapevolezza di aver peccato, consente al credente di non abbandonarsi alla disperazione e di guardare al futuro con la speranza di poter essere perdonato, se si pentirà con la necessaria sincerità. In riferimento a coloro che trascorrono la propria esistenza nella preghiera, nel timore del loro Signore e nella speranza del Suo perdono, nel Sacro Corano è scritto: “Chi trascorre in devozione, prosternato e ritto, timorato per l’Altra Vita e speranzoso nella misericordia del suo Signore”¹⁷.

Quando il credente si sottomette a Dio con tutto il proprio essere, si abbandona anche alla Sua misericordia e nella sua preghiera domanda umilmente di essere guidato lungo la Retta Via, ossia la *Sirāt al mustaqīm*, riconoscendo la sua condizione di creatura imperfetta e profondamente bisognosa della rivelazione divina. Questa interiore disposizione morale costituisce l’essenza stessa dell’essere musulmano, così come è stato rivelato nel seguente versetto del Sacro Corano: “In verità la mia orazione, il mio rito, la mia vita e la mia morte appartengono ad Allah, Signore dei mondi. Non ha associati. Questo mi è stato comandato e sono il primo a sottomettermi”¹⁸.

L’umiltà, il timore ed il ricordo sono i tre termini chiave che indicano il corretto atteggiamento che il credente è chiamato a mantenere durante la preghiera. L’umiltà, in arabo *Khushū’*, è la disposizione spirituale che il musulmano dovrebbe mantenere nel corso di tutta la sua esistenza e che, nella preghiera specialmente, dovrebbe essere espressa attraverso l’assunzione delle diverse posizioni ed il compimento dei diversi movimenti. La disposizione all’umiltà segue al ricordo di Dio e al timore reverenziale verso di Lui. Il timore, in arabo *Taqwā*, indica

una disposizione dell'anima del credente che in ogni sua azione, attraverso il ricordo di Dio, cerca di ubbidire alla legge rivelata sottomettendo ad essa tutto il suo essere. La *Taqwā* è un sentimento che si colloca a metà tra il timore e la riverenza. Il timore, infatti, che si esprime nella sottomissione, è sempre accompagnato dal rispetto e dalla riverenza. Ci è stato tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato, ripetendolo tre volte: “*Taqwā* si trova qui”¹⁹ (nel cuore). Il cuore è anche quell'organo che è stato indicato come il centro stesso del benessere psicofisico dell'essere umano nel seguente *Hadīth* del Profeta (pbsl): “Nel corpo c'è un pezzo di carne che, qualora sia sano, tutto il corpo sarà sano. Però, se si corrompe, tutto il corpo ne sarà danneggiato. Questa parte è il cuore”²⁰.

La relazione tra il ricordo e il cuore è stata evidenziata nei seguenti versetti del Sacro Corano: “Colui cui Allah apre il cuore all'Islam e che possiede una luce che proviene dal suo Signore...Guai a coloro che hanno i cuori insensibili al Ricordo di Allah. Essi sono in errore evidente”²¹; “Allah ha fatto scendere il più bello dei racconti, un Libro coerente e reiterante, [alla lettura del quale] rabbrivisce la pelle di coloro che temono il loro Signore e poi si distende la pelle coi cuori al Ricordo di Allah”²².

La corretta disposizione interiore conduce l'essere umano all'umiltà, in quanto lo rende consapevole della sua condizione di creatura ed elimina nello stesso tempo ogni traccia di orgoglio dal cuore. L'umiltà, infatti, conduce al timore reverenziale verso l'Altissimo. Questa corretta disposizione morale è una sorta di protezione che rende il credente sempre aperto alla misericordia divina attraverso il pentimento. Nel Sacro Corano è, infatti, stato rivelato: “O Figli di Adamo, facemmo scendere su di voi un abito che nascondesse la vostra vergogna e per ornarvi, ma l'abito del timore di Allah è il migliore. Questo è uno dei segni di Allah affinché se ne ricordino”²³.

La continua disposizione al pentimento è una forma di protezione che consente al credente di riflettere sulla propria esistenza, ricordandogli il suo legame con il Creatore e disponendolo verso la preghiera.

Uno studioso ha così definito la nozione di *Khushū*: “Colui che pos-

siede il *Khushū* per amore di Allah è un servo, nel cui cuore le fiamme della passione del desiderio si sono estinte. Anche il fumo si è dissolto, e al suo posto è apparsa una luce. La fiamma della grandezza di Allah è stata ravvivata, ed i desideri dell'anima si sono estinti dinnanzi al timore e alla sobrietà che hanno reso le membra ed il cuore tranquilli. Il cuore è contento ed in pace con Allah. Quando Lo ricorda, il cuore si riempie di quella pace che proviene solo dal Signore, diventando umile e tenero. Il cuore tenero e sereno assomiglia alla terra spianata su cui l'acqua fluisce e rimane. Quando il cuore diviene umile (*Mukhbit*), ha raggiunto il *Khushū*, ossia diventa come un pezzo di terra spianata sui cui l'acqua, quando fluisce, si ferma"²⁴.

La recitazione del Corano è poi seguita dal *Rukū*, ossia dall'inchino, durante il quale il credente rinnova l'affermazione dell'assoluta grandezza divina e della consapevolezza di trovarsi di fronte all'Altissimo. Infatti, il fedele, quando si rialza dal *Rukū*, afferma: "Dio ascolta coloro che Lo lodano". A proposito del *Rukū*, Al-Ghazali ha scritto: "Nell'inchinarsi, infatti, si rinnova l'umiltà e la sottomissione, tentando di raffinare i sentimenti interiori attraverso la consapevolezza della nostra impotenza ed insignificanza di fronte alla potenza e alla maestà divina"²⁵.

Ci è stato, infatti, tramandato che il Profeta (pbsl) era solito affermare, quando si trovava nel *Rukū*: "O Dio, mi inchino di fronte a Te. Credo in Te. Mi sottometto a Te. Tu sei il mio Signore. Per Te sono umili il mio udito, la mia vista, il mio midollo, le mie ossa ed i miei nervi. Qualunque cosa portano i miei piedi è umile davanti a Dio, Signore dei Mondi"²⁶.

Dopo il *Rukū*, il credente di prostra in *Sujūd*. Il *Sujūd* costituisce l'acme stesso della preghiera e la posizione che meglio testimonia l'umiltà del credente di fronte alla maestà divina. Quando si prostra, il credente raggiunge l'apice stesso dell'abbandono consapevole alla misericordia divina, ponendo tutta la sua vita ed il suo essere davanti all'Altissimo. Nel Sacro Corano è stato rivelato: "Il loro segno è, sui loro volti, la traccia della prosternazione"²⁷. Yusuf Ali ha commentato questo versetto nel modo seguente: "Le tracce della loro sincerità ed

umiltà sono scolpite sui loro volti, ossia penetrano nell' intimità del loro essere, dal momento che il volto è la manifestazione esteriore dell'uomo interiore. Se lo interpretiamo in senso letterale il volto dell'uomo buono mostra la grazia e la luce di Dio. Egli è gentile, premuroso, collaborativo, pronto al perdono, fiducioso in Dio e possiede quella pace e calma benedetta (*Sakīnah*) che non viene da nessun'altra fonte che non sia la preghiera"²⁸.

Attraverso la recitazione coranica, durante la preghiera, il cuore del credente diviene umile, sottomesso e sereno. Infatti, la calma e la tranquillità nella preghiera testimoniano la presenza dell'umiltà nel cuore del credente. L'umiltà è poi direttamente correlata alla conoscenza, così come è stato rivelato nel seguente versetto del Sacro Corano: "Di: <<Crediate in esso oppure no, coloro ai quali in precedenza fu data la Scienza si gettano prostrati, i volti contro la terra, quando viene loro recitato e dicono: <<Gloria al nostro Signore! La promessa del nostro Signore si realizza>>. Cadono prostrati sui loro volti, piangendo, e la loro umiltà si accresce"²⁹.

L'intera vita del credente deve trasformarsi in un atto di continua prostrazione e la preghiera deve essere un mezzo che aiuta il musulmano a sviluppare questa attitudine spirituale che deriva dalla consapevolezza di essere dipendente da Dio. Ci è stato tramandato che il Profeta (pbsl) ha affermato: "Il servo non è mai così vicino a Dio, Egli è l'Eccelso, di quando si prostra in adorazione"³⁰.

L'inchino e la prostrazione (*Rukū* e *Sujūd*) costituiscono il fulcro della preghiera e sono il simbolo dell'attitudine che chi ha accolto l'Islam nel suo cuore dovrebbe mantenere nella disposizione spirituale e attitudine verso Dio. L'attitudine all'umiltà è il segno di coloro che hanno accolto la rivelazione divina, mentre l'orgoglio è il segno distintivo di coloro che se ne sono allontanati. Nel Sacro Corano è stato rivelato: "O figli di Adamo, quando vi giungono messaggeri della gente vostra che vi riferiscono i Miei segni, chi allora sarà timorato e si correggerà non avrà nulla da temere e non sarà afflitto"³¹, "Coloro che invece smentiscono i nostri segni e se ne allontanano per orgoglio...."³².

L'umiltà interiore, che si acquisisce per mezzo della preghiera, consente anche di poter sviluppare le innate capacità che portano a compiere il bene, a resistere al male e a sopportare le difficoltà con pazienza.

La pazienza, in arabo *Sabr*, è accostata alla preghiera in molti versetti del Sacro Corano: "O voi che credete, rifugiatevi nella pazienza e nell'orazione. Invero Allah è con coloro che perseverano"³³, "Sopporta con pazienza il decreto del tuo Signore, poiché in verità sei sotto i Nostri occhi. Glorifica e loda il tuo Signore quando ti alzi, e glorificaLo durante la notte e al declinare delle stelle"³⁴, "Sopporta dunque con pazienza quello che dicono, glorifica e loda il tuo Signore prima del levarsi del sole e prima che tramonti. GlorificaLo durante la notte e agli estremi del giorno, così che tu possa essere soddisfatto"³⁵.

Il termine arabo *Sabr* ha un significato complesso che implica la pazienza, la costanza e la perseveranza. Attraverso la preghiera il credente può fortificare il proprio spirito ed esercitare nella propria esistenza, specialmente quando le circostanze lo richiedono, le virtù indicate con il termine *Sabr*.

Attraverso la preghiera continua, che mantiene vivo nel credente il ricordo di Dio, e l'esercizio della pazienza e della perseveranza il credente esprime nel modo più profondo il significato dell'essere musulmano e la sua profonda fiducia in Dio che gli consentono di superare anche i momenti più difficili della vita. Nel Sacro Corano infatti è stato rivelato: "La carità non consiste nel volgere i volti verso l'Oriente e l'Occidente, ma nel credere in Allah e nell'Ultimo Giorno, negli Angeli, nel Libro e nei Profeti e nel dare, dei propri beni, per amor Suo, ai parenti, agli orfani, ai poveri, ai viandanti diseredati, ai mendicanti e per liberare gli schiavi; assolvere l'orazione e pagare la decima. Coloro che mantengono fede agli impegni presi, coloro che sono pazienti nelle avversità e nelle ristrettezze, e nella guerra, ecco coloro che sono veritieri, ecco i timorati"³⁶.

Note:

1-Cfr. Al-Tirmidhi, Al-Nasa'i.

2-Cfr. Il Sacro Corano 2:223.

3-Cfr. Il Sacro Corano 84:6.

4-Cfr. Ibn Maja, Al-Hakim, Al-Baihaqi.

5-Cfr. "Durante la preghiera il devoto conversa intimamente con il suo Signore" (Bukhari, Muslim).

6-Cfr. Al-Ghazali Abu Hamid, *La dimensione interiore del culto islamico*, 26.

7-Cfr. Al-Ghazali Abu Hamid, *La dimensione interiore del culto islamico*, 27: "Le preoccupazioni mondane possono essere molte e di diverso tipo in quanto la mente non si concentra su un singolo oggetto, ma si muove da una direzione ad un'altra. In questo caso non serve a nulla abbassare lo sguardo perché le distrazioni sono presenti all'interno dell'animo umano. L'unico modo di affrontare questo problema consiste in uno sforzo consapevole di comprendere il significato delle parole, che si pronunciano nella preghiera, concentrandosi su ciò con l'esclusione di ogni altra cosa. E' bene prepararsi a ciò prima dell'inizio della preghiera, ricordandosi dell'Altro Mondo e che si è alla terrificante presenza di Dio l'Eccelso e sotto il Suo giudizio, e liberando il cuore da tutte le preoccupazioni e le potenziali distrazioni".

8-Cfr. Eaton G., *Islam and the Destiny of Man*, 200.

9-Cfr. Il Sacro Corano 23:1-2.

10-Cfr. Il Sacro Corano 20:14.

11-Cfr. Il Sacro Corano 7:205.

12-Cfr. Al-Ghazali Abu Hamid, *La dimensione interiore del culto islamico*, 31.

13-Cfr. Muslim.

14-Ciclo di preghiera composto da un *Qiyām*, un *Rukū* e due *Sujūd*.

15-Muslim.

16- "Quando Dio ha stabilito la creazione, ha stretto un patto con Se Stesso scrivendolo nel Libro che si trova presso di Lui: <<La Mia misericordia prevarrà sulla Mia ira>>" (Bukhari).

- 17-Cfr. Il Sacro Corano, 39:9.
- 18-Cfr. Il Sacro Corano 6:162-163.
- 19-Cfr. Muslim.
- 20-Cfr. Muslim, Bukhari.
- 21-Cfr. Il Sacro Corano 39:22.
- 22-Cfr. Il Sacro Corano 39:23.
- 23-Cfr. Il Sacro Corano 7:26.
- 24-Cfr. Ibn Qayyim citato da Ibn Hanbali Rayab, *The Humility in Prayer*, 71-72.
- 25-Cfr. Al-Ghazali Abu Hamid, *La dimensione interiore del culto islamico*, 32.
- 26-Muslim.
- 27-Cfr. Il Sacro Corano 48:29.
- 28-Cfr. Yusuf Ali, *The Holy Quran*, trad. a cura di, 1337.
- 29-Cfr. Il Sacro Corano 17:107-109.
- 30-Cfr. Muslim.
- 31-Cfr. Il Sacro Corano 7:35.
- 32-Cfr. Il Sacro Corano 7:36.
- 33-Cfr. Il Sacro Corano, 2:153.
- 34-Cfr. Il Sacro Corano 52:48.
- 35-Cfr. Il Sacro Corano 20:130.
- 36-Cfr. Il Sacro Corano 2:177.

Glossario termini arabi

Adhan: chiamata alla preghiera recitata dal *muezzin* cinque volte al giorno.

Amanah: termine arabo che indica qualcosa che viene affidato e di cui si è responsabili.

Asr: Preghiera del primo pomeriggio, costituita da quattro unità. Ogni unità di preghiera (*Rak'ah*) è formata da un *Qiyām*, un *Rukū*, due *Sujūd* ed una *Jalsa*.

Dhikr: invocazione in cui si ricorda Dio. Il *Dhikr* può essere pronunciato sia durante la preghiera sia durante qualsiasi attività quotidiana compiuta in ogni momento della giornata.

Du‘ā: invocazione che può essere pronunciata durante la preghiera o qualsiasi altro momento della giornata.

Fajr: preghiera dell'alba, costituita da due unità.

Fitrah: termine indicante la natura essenziale di ogni essere creato, naturalmente disposta verso Dio.

Hadith: tradizione del Profeta (pbsl), in cui vengono tramandati i suoi detti o le sue azioni compiute in una determinata situazione.

Ibadah: dovere religioso.

Ishā: preghiera della sera, costituita da quattro unità.

Iqāmat salāt: espressione che significa letteralmente “stabilire la preghiera”.

Jalsa: Posizione della *Salāt* in cui il credente rimane seduto sul suo tappeto da preghiera appoggiandosi sul piede sinistro, mentre il destro rimane dritto ed allineato con il resto del corpo.

Ka'ba: La moschea santa della Mecca verso cui i musulmani si volgono cinque volte al giorno durante la preghiera.

Khalifa: Vicario, vicereggente.

Khushū': Sentimento di umiltà che si colloca tra il timore e la reverenza.

Maghrib: preghiera del tramonto, costituita da tre unità.

Miraj: ascensione al cielo del Profeta Muhammad (pbsl).

Qiblah: direzione verso cui i musulmani si rivolgono durante la preghiera, ossia la *Ka'ba*.

Qiyām: Posizione della *Salāt* in cui il credente sta ritto in piedi sul suo tappeto da preghiera e recita il Sacro Corano.

Rukū: Posizione della *Salāt* in cui il credente s'inchina ponendo le mani sulle ginocchia.

Sabr: Termine arabo che indica la pazienza, la perseveranza e la capacità di sopportazione.

Sakīnah: senso di pace e tranquillità che ha un origine divina.

Salām: pace.

Salāt: la preghiera islamica che il credente assolve cinque volte al giorno.

Shahādah: testimonianza di fede islamica, in cui il credente recita: "Non c'è altro dio che Allah e Muhammad è il Suo profeta".

Sirāt al mustaqīm: la retta via. Espressione che compare nella sura *Al-Fātiha* (la sura aprente del Corano) ed in altre sure.

Sujūd: Posizione della *Salāt* in cui il credente si prostra, ponendo i palmi delle mani al livello delle spalle o degli orecchi, mentre il naso e la fronte toccano il suolo.

Tahārah: purezza rituale che si ottiene attraverso il *Wudū*.

Takbīr: pronuncia dell'*Allāh Akbar*.

Taqwā: timore di Dio.

Taslēm: Posizione della *Salāt* in cui il credente, rimanendo inginocchiato sul tappeto da preghiera, ruota il capo verso destra e verso sinistra.

Tawhīd: termine che indica sia l'unicità che l'unità divina.

Zuhr: preghiera del mezzogiorno, costituita da quattro unità.

Wudū: abluzioni che il credente compie cinque volte al giorno prima di accostarsi alla preghiera.

Bibliografia:

- Agha Mir Qutb al-Din, *Destination: Eternity*, 1975.
- Ahmed S., Amer M., *Counselling Muslims: Handbook of Mental Health. Issues and Interventions*, 2011.
- Al-Albani M. N., *La natura della preghiera del Profeta Muhammad (pbsl)*, 2009.
- Al-Ghazali A. H., *La dimensione interiore del culto islamico*, 2008.
- Al-Ghazali M., *Remembrance and Prayer: The way of the Prophet Muhammad*, 1998.
- Al-Zarka M., *Worship in Islam*, 1980.
- Alhaq S., *A Forgotten Vision: Study of Human Spirituality in the Light of Islamic Tradition*, I-II, 1996.
- Arnold E., *Pearls of the Faith or Islam's Rosary*, 1983.
- Athar S., *Islamic Perspective in Medicine*, 1993.
- Ashraf A., *The Inner Meaning of the Islamic Rites*, Encyclopaedia of Islamic Spirituality ed. by Nasr S. H., I-II, Lahore 2005, 111-130.
- Azeemi S., *Salaat-Spiritual Prayer: Islamic Thoughts and Modern Science*, 2009.
- Badri M., *Contemplation: An Islamic Psychospiritual Study*, 2000.
- Bakar O., *Tawhid and Science*, 1991.
- Benson H., *Beyond the Relaxation Response: How to Harness the Healing Power of Your Personal Beliefs*, 1985.
- Benson H., *Timeless Healing*, 1996.
- Brohi A. K., *The Spiritual Dimension of Prayer*, Encyclopaedia of Islamic Spirituality ed. by Nasr S. H., I-II, Lahore 2005, 131-143.
- Browne E., *Islamic Medicine*, 2001.
- Badayuni A. H., *The Philosophy of the Islamic Prayer*, 1970.
- Corbin H., *Spiritual Body and Celestial Earth*, 1977.
- Corbin H., *Temple and Contemplation*, 1986.
- Clarke A., *The Noble Words: Remembrance and Prayers of the Prophet Muhammad*, 2003.
- Cragg K., *The Mind of the Quran: Chapters in Reflection*, 1973.
- Cutsinger J., Shuon F., *Prayer fashions man: F. Schounon, The Spiritual Life*, 2004.

- Eklung R., *Life between Death and Resurrection according to Islam*, 1941.
- El- Essawy H., *The Power of Prayers and the Inner Meanings of Sura Al-Fatiha*, 2010.
- El Guindi F., *By Noon Prayer: The Rhythm of Islam*, 2008.
- Grudzen G., *Spirituality and Science: Greek, Judeo-Christian and Islamic Perspective*, 2007.
- Hathurani R., *Al-Hisnul Hasin: A Comprehensive Collection of Prophetic Prayers*, 2004.
- Ibn Hanbali Rayab, *The Humility in Prayer*, 2008.
- Ibn Qayyim al-Jawziyya, ed. by Johnstone P., *Medicine of the Prophet*, 1998.
- Khalifa N., *Hardship and Deliverance in the Islamic Tradition*, 2010.
- Khan M. Salim, *An Introduction to Islamic Medicine*, 2011.
- Khan V. I., *Introducing Spirituality into Counselling and Therapy*, 2000.
- Kris A. O., *Prayers of Islam*, 2000.
- Malik C., *God and Man in Contemporary Islamic Thought*, 1972.
- McClain E., *Meditations through the Quran*, 1981.
- Nasr S. H., *Islamic Life and Thought*, 1981.
- Nasr S. H., *Islamic Art and Spirituality*, 1987.
- Nasr S. H., *Islamic Spirituality: Manifestations*, 1991.
- Nasr S. H., *Traditional Islam in the Modern World*, 1990.
- Nasr S. H., *Science and Civilization in Islam*, 1999.
- Padwick C., *Muslim Devotions*, 1961.
- Patei S., *Supplications from the Holy Quran*, 2011.
- Rabbani F., *Ghazali on the Principles of Islamic Spirituality*, 2010.
- Rahman A., *Health and Medicine in the Islamic Tradition*, 1987.
- Rahman A., *Prayer: its significance and benefits*, 1979.
- Rahman J. et al., *Out of Darkness into Light: Spiritual Guidance in the Quran*, 2009.
- Schimmel A., *Pain and Grace*, 1976.
- Seebaway Z., *Muslim Healing: Theory and Practise*, 2011.

- Sonn T., *Health and Medicine in the Islamic Tradition: Fazlur Rahman's view*, Jima, Vol. 28, 1996.
- Taha A., *Medicine in the Light of the Quran and Sunnah*, 1993.
- Thomson A.(ed. by), *Medicine of the Prophet*, Jalalud din Abdur Rahman As-Suyuti, 1994.
- Yusuf A., *The Personality of Muhammad the Prophet*, 1931.

Bibliografia scientifica

- AAVV, *Study at Alexandria University on Nasal Irrigation*, (Saudi Medical Journal), 2001, Vol. 22, (12), 1136.
- AAVV, *Linee guida per la prevenzione dell'osteoporosi*, Ministero della Salute, Dipartimento della prevenzione e della comunicazione.
- Addonisio T., *Anatomia e fisiologia della cute*, 2012.
- Ariatta M. C., Sonino N., *Stress cronico ed effetti sul sistema endocrino*, 1991.
- Axelrod J, Reisine TD; “*Stress Hormones: Their Interaction and Regulation*”; Science (1984; 24:452-453).
- Bandler R.; *Usare il cervello per cambiare*, 1986.
- Bajetta E., *I tumori della cute: prevenzione, diagnosi, terapia*, Fondazione AIOM, 2009.
- Bersani G., *La fototerapia nella depressione*, Dipartimento di scienze psichiatriche e medicina psicologica, Università di Roma La Sapienza, 2006.
- Biondi M.; *Mente, cervello e sistema immunitario*, 1997.
- Biondi M.; “*Stress, sistema nervoso centrale e sistema immunitario*”; Medicina Psicosomatica (1977: 1, 53-70)
- Biondi M., Pancheri P.; “*Mind and Immunity, a Review of Metodology of Human Research*”, in Fava G.A., Wise T. (eds), “*Research Paradigms in Psychosomatic Medicine*”, Karger (1987).
- Biondi M., Brunetti G.; “*Emotional stress and neuroendocrine system, a review*”; New TrendExp. Clin. Psychiatry (1990: 6, 5-22)
- Biondi M., D’Errico A.; “*Psiconeuroimmunologia*”, in Pancheri P., Cassano G.B. (a cura di) “*Trattato Italiano di Psichiatria*”; 1989.
- Biondi M., Pancheri P.; “*Stress*”, in Pancheri P., Cassano G.B. (a cura di) “*Trattato Italiano di Psichiatria*”, EdiErmes 1989.
- Biondi M.; “*Psicoimmunologia*”, in Pancheri P., “*Trattato di Medicina Psicosomatica*”, 1982.
- Biondi M., Palma G.; *Stress e malattie infettive*, in Biondi M. (a cura di) “*La psicosomatica nella pratica clinica*”, 1992.
- Biondi M., Costantini A., Grassi L.; *La mente e il cancro. Insidie e ri-*

sorse della psiche nelle patologie tumorali, 1995.

-Bon P. *I ritmi circadiani*, Bioguida, 2006.

-Bonavita V., De Simone R., *Le vertigini: dalla storia clinica alle ipotesi diagnostiche*, Neurological Science (2004), 1-6.

-Boncompagni E., Mercati V., *Le sostanze naturali contro colesterolo e trigliceridi*, 2002.

-Boschiero D., *Sintomi vaghi ed aspecifici, stress dell'asse HPA ed infiammazione cronica*, 2006, 1-4.

-Bottaccioli F., *Psiconeuroimmunologia. La grande connessione tra psiche, sistema nervoso, sistema endocrino e sistema immunitario*, Red edizioni, 2003.

-Brown C., Graham M., *Nasal Irrigation: Good or Bad?*, Current Opinion on Otolaryngology & Health and Neck surgery, 12:9-13, 2004.

-Chetta G., *Esterocettori cutanei, propriocettori ed enterocettori, recettori sensoriali caratteristiche e funzione riguardo postura ed equilibrio*, 2012, www.giovannichetta.it

-Chetta G., *Stress e benessere: educazione mentale nell'ambito della psico-neuro-endocrino-connettivo immunologia*, 2008.

-Chetta G., *Postura e benessere: un approccio di tipo ergonomico*, 2007.

-Chetta G., *Il piede è il più importante sistema ergonomico*, 2006.

-Cigada M., Medana M., *Postura e Occhio*, 2004

-Elkadi A., *Contemporary Definition of Islamic Medicine*, Journal of the Islamic Medical Association of North America, 28, 1996, 163-167.

-Fantini F., *L'artrite reumatoide, segni, sintomi e terapia*, 2008.

-Frotscher M., Kahle W., G. E. Orlandini, *Anatomia umana. Sistema nervoso ed organi di senso*, 2007.

-Gallozzi C., *Prevenzione, postura ed equilibrio corporeo dinamico*, 2003.

-Ganzetti G. P., Stefanini L., *Artrosi, artrite e attività fisica*, 2011.

-Girardi G., *Fisiopatologia del dolore post-operatorio*, 2007.

-Guidetti D. et al., *Ictus: cause e prevenzione*, 2006.

-Heatley D.G., McConnell K., Kille T. et al., *Nasal Irrigation for the Alleviation of Sinonasal Symptoms*, Otolaryngol Head Neck Surg., 2001, 125:44-48.

- Irwin M., Patterson T., Smith T.L., Caldwell C., Brown S.A., Gillin C., Grant I.; *"Reduction of Immune Function in Life Stress and Depression"*; Biological Psychiatry (1990: 27, 22-30).
- Lahti T., *Circadian Rhythm Disruptions and Health*, 2008.
- Lalli N., *Manuale di Psichiatria e Psicoterapia*, 2002.
- Lazarus R.S.; *"The Concept of Stress and Disease"*, in *"Society, Stress and Disease"*, 1971.
- Levi L.; *"Psychosocial Stress and Disease, a Conceptual Model"*, in Gunderson E.K., Rahe R.H. (eds), *"Life, Stress and Illness"*; Thomas C. Springfield, 1974.
- Lupo S., *Le lesioni delle cartilagini ed il loro trattamento*, 2006.
- Mason J. W.; *"Emotions as Reflected in Patterns of Endocrine Integration"*, in Levi L. (eds), *"Emotion and Their Measurement"*; Raven press (1975).
- Muktar S., *Prayer: a Sport for the Body and Soul*, The Arab Modern Centre, Cairo, 1990.
- Nieuwenhuys R., Voodg J. D., Huijzen van C., *Il sistema nervoso centrale*, 2009.
- Oliverio A., *La mente, istruzioni per l'uso*, 2001.
- Pacini T., Morosini C., *Pratica posturologica*, Ortho2000 nr. 4 (2002).
- Pancheri P.; *Stress, emozioni e malattia*, 1980.
- Pancheri P.; *"Evoluzione del concetto di stress in psichiatria e in psicosomatica"*; Rivista di Psichiatria (1981: 16, 5, 321-341).
- Papsin B., McTavish A., *Saline Nasal Irrigation: Its Role as an Adjunct Treatment*, Can. Fam. Pract. 2003, 49:168-173.
- Papageorgiou C., Wells A., *Ruminazione depressiva. Teoria e trattamento*, Centro Studi Erickson 2008.
- Papparella Treccia R., *Il piede dell'uomo*, 1978.
- Partonen T., *Seasonal Affective Disorder: Practise and Research*, 2009.
- Rabago D., Zgierska A., Mundt M., et al., *Efficacy of Daily Hypertonic*

Saline Nasal Irrigation among Patients with Sinusitis. A Randomized Controlled Trial, Fam. Pract., 2002, 51:1049-1055.

-Sapolsky RM, Krey LC, McEwen BS; “*The Neuroendocrinology of Stress and Aging: the Glucorticoid Cascade Hypothesis*”; Endocr Rev. (1986;7:284-301).

-Selye H.; *Stress senza paura*, 1976.

-Selye H.; “*The Evolution of the Stress Concept*”; The American Scientist (1973:61, 692-699)

-Tomooka L., *Clinical Study and Literature, Review of Nasal Irrigation*. The Laryngoscope 110, 1189-1193, 2000.

Sitografia:

- Anatomia e fisiologia dei vasi sanguigni, Introduzione all'anatomia e fisiologia del corpo umano*, pdf, in www.almatempora.it.
- Anatomia e fisiologia della cute*, in www.dermestetica.com.
- Attività fisica aerobica*, in www.sanraffaele.org.
- Consigli per mantenere sane le tue gengive*, pdf, in www.unisalute.it
- Encefalo*, pdf, in www.dafml.unito.it.
- Esercizi per muscoli oculari*, in www.lamiavista.it
- Guida informativa per la prevenzione secondaria degli incidenti cerebrovascolari*, pdf, in www.salute.it.
- Impetigine: cos'è e come curarla*, pdf, in www.spazio-salute.it.
- Insegnamento di fisiologia umana, sistema endocrino. Dipartimento di fisiologia umana e farmacologia*, a cura di Babiloni C., Università di Roma, La Sapienza, pdf , www.orientamento.unifg.it.
- Il Visual-Training: La ginnastica oculare per quei piccoli, potenti muscoli dell'occhio*, pdf, in www.my-personaltrainer.it.
- I tumori della cute. Prevenzione, diagnosi e terapia*, pdf, in www.fondazioneaiom.it
- La cefalea*, pdf, in www.paginemediche.it.
- La colonna vertebrale*, in www.lasalutedellaschiena.it.
- La ginnastica oculare*, in www.benessere.com.
- La ginnastica per la schiena*, in www.lasalutedellaschiena.it.
- Le cause del dolore. Il dolore vertebrale e le sue cause*, in www.lasalutedellaschiena.it.
- Le malattie neuropsichiatriche*, in www.scienzagiovane.unibo.it.
- Le otiti*, pdf, in www.sismpa.it.
- L'influenza del clima sui disturbi psicofisici*, in www.ospedalesantandrea.it.
- Linee guida per la prevenzione dell'osteoporosi*, pdf, in www.salute.gov.it.
- Micosi*, in www.benessere.com.
- Movimenti Oculari*, pdf, www.occhioweb.it.

- Raffreddori, sinusiti e mal d'orecchi*, pdf , www.olympus.ra.it.
- Rinite allergica*, pdf, in www.fisiokinesiterapia.biz.
- Sinusiti e poliposi*, pdf, www.spazio-salute.it.
- Sistema scheletrico*, pdf, in www.dsz.uniss.it.

